# الحياة الزوجيّة

جمع وإعداد

أ. منى عبد المحسن الشايع

مدار الوطن للنشر

# الحياة الزوجيّة

جمع وإعداد

أ. منى عبد المحسن الشايع

مدار الوطن للنشر

بسم الله الرحمن الرحيم

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى
١٤٢٧ هـ ـ ٢٠٠٦ م

مدار الوطن للنشر ـ الرياض

هاتف: ٤٧٩٢٠٤٢ (٥ خطوط) فاكس: ٤٧٢٣٩٤١ ـ ص ب: ٣٣١٠
فرع السويدي: هاتف: ٤٢٦٧١٧٧ ـ فاكس: ٤٢٦٧٢٧٧
المنطقة الغربية: ٠٥٠٤١٤٣١٩٨
منطقة الرياض: ٠٥٠٣٢٦٩٣١٦
المنطقة الشرقية: ٠٥٠٣١٩٣٢٦٨
المنطقة الشمالية والقصيم: ٠٥٠٤١٣٠٧٢٨
المنطقة الجنوبية: ٠٥٠٤١٣٠٧٢٧
التوزيع الخيري: ٠٥٠٦٤٣٦٨٠٤ ـ ٢٨٣١٤٥٣
التسويق والمعارض الخارجية: ٠٥٠٦٤٣٦٨٠٤

- البريد الإلكتروني: pop@dar-alwatan.com
- موقعنا على الإنترنت: www.madar-alwatan.com

# إهـــــداء

إلى زوجي الفاضل أبي عبد الله...

إلى والديّ العزيزين حفظهما الله...

وإلى أخواتي في المولى.. جميلة العيادة، خيرية السلامة، فوزية الغنام، منال التركي، نورة الزيد، هناء الذرعان...

أهديكم كتابي هذا تقديرًا لكم وشيء من العرفان حفظكم الله جميعًا وجعلكم ذخرًا للأمة ونفع الناس بكم وجعلكم مباركين أينما كنتم وأن يبارك في أعماركم إنه سميع مجيب...

بسم الله الرحمن الرحيم

# المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين...

إن من الأهداف الجميلة التي يسعى إليها كل زوجين أن يكون لديهما بيت سعيد ولا أظن أن هناك رجلاً أو امرأة إذا سألته حين زواجه عن أفضل أمنياته من هذه الخطوة في حياته إلا ويجيبك: أن أبني بيتا سعيدًا يرضى الله تعالى عنه وينبت الخير في المجتمع وتهنأ به النفوس ﴿ وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓاْ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَـَٔايَـٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [الروم: ٢١] .

ولذلك كان هذا الحديث عن الحياة الزوجية لتفتح بابًا لكل زوجين إلى السكن الهادئ الجميل، الذي يعمه المودة والرحمة مرجعنا الأساسي فيه القرآن الكريم والسنة المطهرة...

ولنبدأ معا خطوة خطوة في رحلة السعادة التي لن نتحدث فيها عن دورك كأم ترعى أبناءها ولكن سنتحدث عن دورك كزوجة في علاقتك مع حبيبك "الزوج" تلك العلاقة التي جعل الله أساسها المودة والرحمة، فتعالي نعد

حقائبنا النفسية بهدوء حتى لا ننسى شيئًا وأظن أنك ستحتاجين في هذه الرحلة ثلاث حقائب سنتناولها بإذن الله وستكون كالتالي:

**١- الحب.**

**٢- الحوار والتفاهم.**

**٣- الرضا والواقعية .**

**نسأل الله أن يتقبل منا هذا العمل ويجعله في ميزان حسناتنا، نحن وكل من شارك فيه وأن نكون قد وضعنا دعامة قوية تقوم عليها البيوت السعيدة...**

كان حلما في خاطرك وضعت له خطوات عملية لينفذ....

فكانت شروطًا عند الاختيار وضوابط عند الاتفاق.

بدأتما كعصفورين رفيقين تجمعان قشة.. قشة حتى اكتمل العش...

وتستمر الأحلام وتاتي ليلة العمر كما يسمونها ويأمر النبي ﷺ فيها أن يزداد الفرح بالعروسين ويضرب لهما بالدفوف...

ونستيقظ من الأحلام كيف يستمر ذلك في الواقع كما كان في الحلم...

من عليه الواجب الأكبر في الحفاظ على تلك السعادة أنت أم هو؟

# الحب

# الحقيبـة الأولـى: الحـب

## الإشباع العاطفي

هل تشعر بالإشباع العاطفي؟

عملت هذه الدراسة في الغرب على الأطفال وكانت النتائج كالآتي:

س١: هل تعتقد أن الطرف الآخر يحبك؟

| | نعم | إلى حد ما | لا |
|---|---|---|---|
| الرجال | ٦٤٪ | ٢٩٪ | ٧٪ |
| النساء | ٥٩٪ | ٢٥٪ | ١٦٪ |

س٢: هل تعتقد أن الطرف الآخر يحقق لك إشباعًا في كلمات الدلال والغزل؟

| | نعم | إلى حد ما | لا |
|---|---|---|---|
| الرجال | ٤٧٪ | ٢٤٪ | ١٩٪ |
| النساء | ٣٦٪ | ٣٨٪ | ٢٦٪ |

س٣: هل تعتقد أن الطرف الآخر يحقق لك إشباعًا في المداعبة والملامسة؟

| | نعم | إلى حد ما | لا |
|---|---|---|---|
| الرجال | ٤١٪ | ٤٢٪ | ١٦٪ |
| النساء | ٤١٪ | ٣٥٪ | ٢٤٪ |

حين نتحدث عن الحب لا نعني الحب الرومانسي بل الحب الذي ينشأ في مصنع الحياة الزوجية، الحب الذي ينمو ويكبر مع تلك العلاقة.

يقول ابن القيم: "الحب كلمة من حرفين (ح-ب) فأما الحاء فمن آخر الفم وأما الباء فمن أول الفم، ومعنى هذا أنها جمعت كل الحروف وكذلك الحب يجمع كل المعاني (المودة - الرحمة - الإخاء - الصدق - السلام والتضحية - العطاء - وكثير من الصفات التي تنبع من الحب).

**ياتي السؤال:**

**كيف نحب؟**

**الحب** عبارة عن شيء فطري مثل حب الوالدين كذلك حب الأطفال هذه الأمور لا تحتاج منا تعلمًا، لكن نتكلم عن الحب الذي يحتاج منا أن نزيده وننميه ونطوره مثل حب الزوجة لزوجها.

**الحب** في الحياة الزوجية يبنى مع الأيام.

**والحب** في الحياة الزوجية يحتاج منا إلى تكبير وتنمية.

**والحب** لا يوجد ولا ينبع من الطلب وإنما هو نابع من التصرفات والمواقف الزوجية.

**أشياء تذهب بالحب:**

* **الأذى:** بجميع أنواعه وبالذات الأذى الذي يمس المشاعر والكرامة.

* **البرود:** وتحول الحياة مع الوقت إلى روتين ثقيل من عمل وأكل ونوم، مما

يتخثر به الدم ويموت به الحب...

* **العناد الدائم:** فإنه يثير الغيظ وينبت به الكره.

* **الأنانية:** فإذا تحول الحب إلى أنانية وحب امتلاك وأحاطت به أسلاك الشك الأسود فإنه يموت مختنقًا.

**الحب الحقيقي :**

صحيح قد يكون الحب شهوة جنسية جسدية ولكنه بمجرد إرضاء هذه الرغبة يشعر الطرفان بالفراغ، بينما الحب الحقيقي هو التفاهم والتكامل الجسدي والنفسي والعقلي.

**الحب الحقيقي بين الزوجين والعلاقة الجنسية :**

ربما كان "ماستر وجونسون" هما أول من قالا بأن العملية الجنسية تتم في العقل أولاً قبل أن تتم بين الأجساد، وكانا يقصدان الحضور النفسي والعقلي والتصورات الفكرية عن الجنس أثناء العملية الجنسية هي التي تهيئ النجاح لإتمام العملية الجنسية بين الزوجين، فإننا نقول: إن الزواج بين النفوس والقلوب يتم أولاً، ثم يتم الزواج في أرض الواقع، وإن العملية الجنسية كجزء من الزواج إذا لم تتم بين النفوس والقلوب أولاً فستتحول إلى عذاب متبادل يعذب كل طرف الآخر بدلاً من أن يمتعه.

ونقول: من لم يفلح في أن يجعل شريك حياته يحبه، ومن لم يسع إلى حب شريك حياته بأفعاله وأقواله وهمساته ولمساته، ثم يأتي باحثًا عن المتعة بين

الأجساد، فهو قد أضاع السعادة الحقيقية.

فما الذي يجعله يتصور أنه سيحصل على متعة الأجساد أو سعادة الأجساد؟ باختصار: الجنس بلا حب عذاب وحيوانية.. الاستغناء عنها أفضل من البحث وراء سراب ووهم.

**الحب والأذى لا يجتمعان:**

بعض الزوجات تُبتلى بالوسوسة في معرفة حب زوجها لها فتختبره دائمًا، كأن تكثر طلباتها الخاصة، أو تضيق عليه بإعراضها وصدودها أو تدعي ضيق صدرها فتطلب الخروج والنزهة أو تدعي أنها مريضة، وقد يتطور الأمر إلى الخلاف والشقاق والفراق، وفي أقل تقدير يكون ذلك سببًا في تعقد نفسية زوجها منها وبغضه لها.

**مفهوم اللاحب :**

نعني به أن العلاقة عادية جدًّا بمعنى أن الزوج لا يحب زوجته ولا يكرمها وكذلك الزوجة.

نعرف قصة الرجل الذي جاء إلى عمر بن الخطاب ﷺ وكان يشتكي زوجته وهو يقول يا أمير المؤمنين أنا أريد الطلاق فقال له عمر بن الخطاب: لم؟ قال: لأنني لا أحب زوجتي. فقال عمر بن الخطاب: "يا هذا أو كل البيوت تبنى على الحب أين المودة وأين....".

هذه المرحلة التي يتكلم عنها عمر بن الخطاب بمعنى الحب غير موجود

لا الكراهية ولكنها مرحلة بين البينين وكثير من الأسر اليوم تعيش هذه المرحلة التي هي اللاحب.

**أمور تقلل من الرصيد العاطفي الموجود في قلبك :**

- التهديد.
- السخرية والاستهزاء – موجود عند الرجال أكثر.
- العصبية.
- عدم الاحترام والتقدير.
- القسوة والشدة.
- فقدان الثقة.
- التجاهل.
- الإهمال.
- الأوامر.

**تسع علامات للحب:**

- الشوق.
- الشعور بالأمن مع الحبيب.
- حب العطاء.
- الحديث عن المستقبل.
- القرب النفسي والجسدي.

- حفظ الأسرار.
- الاحترام والتقدير.
- النظر بالعيون.

**كيف يحافظ الزوجان على حبهم (قواعد للمحافظة على الحب)**

- الحب رزق من الله.
- الدعاء وخصوصًا في أوقات الإجابة.
- الحب اللفظي.
- الحب الجسدي.
- الإكثار من تصرفات التودد والمحبة.
- إبداء الرغبة.
- تأمين المساندة العاطفية عند الحاجة إليها.
- أن تكون المصارحة قوية وإيجاد وقت للحوار بين فترة وأخرى.
- التعبير المادي.

**هل يحبك شريك حياتك؟**

**س١ : أنا أشعر بأني مهمل من قبل الطرف الآخر؟**

**س٢: نحن نلمس بعضنا البعض كثيرًا؟**

**س٣: يحرص الطرف الآخر على معرفة رأيي في الموضوعات اليومية؟**

**س٤ : نحن نستمع لبعضنا البعض عند الحديث؟**

س٥: كل طرف يحترم أفكار الطرف الآخر؟

س٦: دائمًا يعبر الطرف الآخر عن حبه لي؟

س٧: إن الطرف الآخر يهتم بمشاعري؟

س٨: أنا دائمًا أشعر أن الطرف الآخر يهتم بي؟

س٩: كل ما أقوله يؤخذ من الطرف الآخر ولا يهمل؟

س١٠: رأيي مهم عندما يتخذ الطرف الآخر القرار؟

س١١: هناك حب كثير في زواجنا؟

س١٢: إن رغبتنا في الحياة الزوجية مع بعضنا شديدة؟

س١٣: إنني أصرف من وقتي الكثير مع الطرف الآخر؟

س١٤: أشعر دائمًا أنني ضمن حياة الآخر؟

س١٥: نحن متفائلون حتى في أسوأ الأحوال في علاقتنا الزوجية؟

س١٦: دائمًا الطرف الآخر يهتم بوجهة نظري؟

س١٧: الطرف الآخر يحترمني احترامًا شديدًا؟

**النتيجة:**

نجمع عدد الإجابات "بنعم"

| | |
|---|---|
| أقل من ٧ نعم | الحب ناقص يحتاج إلى تنمية |
| ٧ – ١٢ | حبك وسط يحتاج أيضًا إلى تنمية |
| أكثر من ١٢ نعم | مبروك موفق |

**صفات تتوجين بها:**

من الظفر أن تكوني زوجة متدينة وذات خلق، وسعادة أن تكوني جميلة، وسرور أن تكوني مرحة، وفخر أن تكوني ذات علم وثقافة، ولكن هذه الصفات الجميلة والرائعة لن يكون لها الأثر الإيجابي والفعال في الحياة الزوجية إلا إذا كنت خبيرة في الحب والعاطفة والتوافق الجنسي وإشباع رغبات زوجك على كل المستويات.

**البيت السعيد :**

إن البيت السعيد هو وليد الحب والفهم والدفء، والقدرة على استخلاص أقصى متعة من كل موقف طارئ، فابذري بذور الحب من جديد في حياتك. وبادلي زوجك كلمات الود والحب والغزل فهي قوة للألفة والترابط الأسري.

**من لا يجد السعادة في بيته فلن يجدها في مكان آخر:**

قد تقول إحداكن: أنا أحب زوجي، ولكني لا أستطيع أن أقول له كلمة حب – بالرغم من حبي له – أقول الحب بالقلب مثل قارورة عطر رائحتها زكية ولكنها محكمة الإغلاق، افتحي القارورة، قارورة قلبك لزوجك وانثري فوح العطر له، فإن ذلك لا يعني خدشًا لحياء أو إنقاصًا لكرامة، وإنما هو التقاء روحين قبل جسدين تفاعلت أرواحهما معًا لإيجاد جو الحب والرومانسية.

**أنوار في طريق المرأة :**

يقول مصطفى محمود: (كيف تحافظ الزوجة على زوجها وتجعل حبه

يدوم....؟)

لا توجد إلا وسيلة واحدة هي أن تتغير وتتحول كل يوم إلى امرأة جديدة. ولكن كيف تتغير وتتحول إلى امرأة جديدة...؟

فروح التجديد هاجس المرأة الذكية، فليس القصد من حث المرأة لزوجها أن تضيع وقتها الثمين أمام المرآة معجبة بجمال صورتها أو بطول شعرها، أو باعتدال قوامها، فإن الإعجاب دليلٌ على خفة العقل.

وأما القصد حثها على النظافة والترتيب، وهو يتناول تسوية الشعر، وتنسيق الملابس على وجه خال من آثار التصنع والتكلف، بل عليها أن تغتسل قبل حضور زوجها من أشغاله، ثم تلبس ملابس جميلة وأنيقة كما لو كانت في انتظار عزيز وهل تملك المرأة أعز من زوجها.

## أليس هذا يسعدك عزيزتي الزوجة...؟

### دور القبلة في الحياة الزوجية :

١ – للتقبيل دور هام في صحة الإنسان العاطفية والنفسية والجسمية، تقبل الأم وليدها منذ ولادته ثم يتلقى الطفل القبلات من أبويه وأقاربه، وتفعل القبلة فعل السحر في إدخال السعادة إلى نفوس الأطفال فهي تشعرهم بالحب والحنان والدفء والأمن والأمان، كما تمنحهم الثقة بالنفس، لأنها تشعر الطفل بأنه محبوب مرغوب.

٢- وليست القبلة بين الأزواج جنسية دائمًا لكنها وسيلة من وسائل التعبير عن

المشاعر والأحاسيس، فهي أفضل وسيلة للاعتذار بين الزوجين، وهي وسيلة ناجحة للتعبير عن الإعجاب أو الشكر أو التشجيع.

قيل: (إن البحوث التي أجريت على آلاف الأشخاص أن القبلة في الصباح تطلق إفرازات معينة، ومركبات كيمائية من خصائصها إعطاء الشخص الإحساس بالراحة والاسترخاء مما ينعكس على مشاعره الداخلية.

٣- فهل تدرك الزوجة هذا وتعي دورها الإيجابي في منح زوجها الهدوء والسكينة بشيء تحبه، فلتمنحه قبلاتها الدافئة ليبادلها بالمثل، وما أجمل الحياة إذا كانت بتلك المشاعر والعواطف المتبادلة.

**عاطفة تحت الصفر :**

أتساءل لماذا لا نستمتع بهذا الكم الهائل من الحب مع من حولنا؟ لماذا تظل مشاعرنا باردة وأحاسيسنا مثلجة؟ لماذا نبدو وكأننا لا نبالي بحزن الآخر ولا يعنينا ألمه؟ ما الذي يجعلنا جامدين كالثلج، قاسين كالحجر، ندفع الآخر للبعد والعناء وننزع منه الرغبة في وصالنا ومشاركتنا أشياءنا الحميمة؟ لماذا نصر على أن تبقى عاطفتنا تحت الصفر وتحت الحد الطبيعي من الأخذ والعطاء؟ نحن نحب من حولنا.. نعم.. ولكن ما مدى التوافق بين عواطفنا نحوهم وبين التعبير عن هذه العواطف والمشاعر والبوح بها؟ هل نحتاج أن نتعلم كيف نحب وكيف نعبر عن هذا الحب؟ كثيرًا ما نسمع أحدنا يقول: "جيت أكحلها عميتها"، وشتان بين النتيجة والهدف ولكن للأسف هذا

صحيح إلى حد ما.

فكم مرة حاولنا إرضاء أحبتنا بطريقة ما وتكون النتيجة إغضابهم؟ وتأملوا معي علاقتنا بأولادنا: فنحن نحبهم وكل تصرفاتهم تجاههم نابعة من حبنا الشديد لهم ولكن بنظرة موضوعية نرى أن حبنا ينحصر أو يميل كل الميل إلى التوجيهات والأوامر والنواهي ويرتكز على: افعلوا كذا ولا تفعلوا كذا.

ألا ترى أننا باسم الحب ندمر أجمل علاقاتنا لأننا نعيش الحب بشقه الصعب والثقيل على النفس فقط، والمتمثل بضوابط العلاقة ومتطلباتها وفي الوقت نفسه نحرم أنفسنا بطريقة ما من التمتع بالشق الجميل لهذا الحب وهو الشق العاطفي الحنون الذي يبعث في النفس الراحة والسعادة ويؤهلها لأن تتقبل أعباء الحياة الأخرى ربما يقوم الكثير منا بواجباته على أكمل وجه، لكن القليل منا من يقوم بحبه وعاطفته فترانا نصرخ في وجوه أطفالنا يوميًّا عشرات المرات لأننا نربيهم ونهذبهم ونعلمهم، ولا نفكر أن نقبلهم أو نحضنهم مرة واحدة، يتحدث الزوجان في كل أمور الحياة إلا حبهما وحاجاتهما العاطفية ونرمي في حِجر والدينا العجوزين "مبلغًا وقدره" دون كلمة طيبة ودون تقبيل على الجبين.. وتمر الأيام وعاطفتنا تزداد تحجرًا وتحنطًا وبعدًا.. فإن الاستقرار النفسي والعاطفي حلم المحبين فكلنا يحلم بشريك يناصفه خصوصياته ويكاشفه أسراره، يبحث عن فسحة من التواصل والاهتمام يتبادل فيها الأحاديث والهواجس والأفكار يبحث عن قلب يشعر بآلامه وآماله، يبحث

عن إنسانيته عقلاً وقلبًا وروحًا..

**لذا متعوا أحبتكم بعواطفكم ودفء قلوبكم ولا ترضوا أبدًا أن تبقى عواطفكم تحت الصفر.**

**بادري أنت :**

نحن معاشر النساء كثيرًا ما نعاني من مشاعر الجفاء لدى أزواجنا، وكذلك يشتكي الأزواج منا، ولكن علينا أن لا نلوم الرجال، وإنما نلوم مجتمع الصحراء الذي تربينا فيه. فكلماتنا جافة وطلباتنا أوامر ودلالنا جاد وأمزجتنا حادة، الكل في قلق وتوتر على الرغم من رغد الحياة التي نعيشها، ذلك أن مشاعرنا مازالت تلازم الصحراء في جفافها وقسوتها، وحياتنا الزوجية تأثرت بهذا الجو كثيرًا فنجد الزوجات يتذمرن منها، يطالبن بلمسة حنان وكلمة شوق تدفع بهن إلى الأمام، والأزواج في واد آخر يطالبوننا بالمزيد ولا يقدمون بدورهم إلا القليل فما هو السبيل؟

السبيل أن تبادري أنت أيتها الزوجة بالعطاء دون أن تنتظري المقابل مستعينة بالله سبحانه وتعالى أن يعينك ويوفقك.

**اكتشفي السر العظيم.. المخبأ عند زوجك:**

هناك سر عظيم موجود في الكتب، ولا يقوله الرجال عن أنفسهم، والمرأة تعرف أنه داخل كل رجل، مهما كان ناجحًا أو قويًا أو مسئولاً، إنه يود أن يشعر بالمحبة وكأنه متميز مثل الطفل الصغير، المرأة هي التي اكتشفت هذا

السر العظيم..

### الجلسات الهادئة :

١ – لابد من وجود الجلسات الهادئة التي يتذكر فيها الزوجان اللحظات الجميلة، ويجددان الحب في قلبيهما.

٢– قد يعترض ا لبعض متعجلاً (هل الحياة بما فيها من أعباء تجعلنا نفكر في مثل هذه الجلسات....)؟ فلنعلم أنه كلما زادت الأعباء والتكاليف زادت حاجتنا لمثل هذه الجلسات لترابط أقوى يتخطى العقبات سواء الموجودة أو الجديدة.

٣ – هذا الرابط القوي يجعلنا ننسى فيها الأعباء والتكاليف ولحظات فرح تجعلنا إلى الحياة نظرة أكثر تفاؤلاً.

الحياة مستمرة بحلوها ومرها وطوبى لإنسان استطاع أن يكيف حياته على أن يعيش السعادة ويُسعد من حوله.

### الجلسة العاطفية :

- إعداد خطة بالمطلوبات لإنجاح الجلسة.
- القيام بجلسة تأمل واسترخاء ترين فيها الجلسة في أسمى معانيها.
- حددي يومًا لزوجك تكونين فيه بكامل زينتك وفتنتك وإغرائك وأفخر ثيابك لإقامة سهرة جميلة مع زوجك.
- اعزفي نغمات الحب الجميلة على مسمعي زوجك بطريقة أنثوية، فيها الدلال

والغرام وخفة الدم.

- اعتمدي الابتسامة خلال الجلسة مهما كانت الظروف فإن الابتسامة فن، تنعش الروح وتجدد عزيمة الإنسان.
- تفاعلي مع زوجك فلمساتك الحانية لها فعل عجيب في قلب زوجك.
- جددي هندامك وتسريحة شعرك حتى تبدين دائمًا متجددة في نظر زوجك وهذا يبعث الشوق في قلبه.
- كل زوجة أدرى بزوجها وبالكلمات التي يحبها.
- طبخ أكلة محببة للزوج.
- تنويم الأطفال مبكرًا.
- كتابة لافتات صغيرة وتركها في جيب الزوج أو عند مدخل الباب.
- هيئي الجو المناسب لهذه الجلسة الجميلة من جو هادئ وإضاءة خافتة وترنيمة جو حالم، من أصوات طيور مغردة وما شابه ذلك.
- أضفي على ذلك الجو الجميل، جوًّا رومانسيًّا آخر يتمثل بصوتك الخافت وابتسامتك العذبة وحركاتها الهادئة الرشيقة وبريق الفرح في عينيك.
- حاولي بذكاء وفطنة – أن تجعلي ساعات تلك السهرة الجميلة، وساعات كل سهرة ممتعة يشتاقها الزوج دائمًا.
- لا تجعلي التجربة الفاشلة من الجلسات تحط من عزيمتك على معاودة تلك الجلسات مرات ومرات، فإن الجلسة الفاشلة تكون خطوة جريئة إلى السعي

نحو الأفضل.

- تذكري دائمًا أن الهدف من وراء تلك الجلسات هو تقوية الروابط الزوجية وتجديد العهد على الحب والوفاء والعطاء والراحة لكل من الطرفين.
- اعلمي أن تلك الجلسات هي اصطياد للحظات الفرح فلا تبخلي على زوجك بأي شيء يوصله إلى الفرح، ليبادلك بالمثل.
- تداركي أخطاء كل جلسة من الجلسات، لتكون الجلسة التي تليها هي الأفضل على الدوام.
- تقديمك لزوجك في تلك الجلسة ما يحبه ويشتهيه من مأكل أو مشرب تجعله يشعر باهتمامك به.
- حاولي أن لا تكوني متململة من تلك السهرة، أو تحددي ميعادًا لإنهائها.
- عبري وبجرأة عما شعرت به من فرح في صبيحة اليوم التالي ليكون حافزًا وموعدًا للجلسة التالية:

**حتى لا تفقدي أنوثتك:**

كيف يرى الزوج في هذه المرأة جمالاً وأنوثة؟ بالتأكيد فإن لهذا أثرًا كبيرًا في نظرة الرجل لزوجته.. فيقل إعجابه بها وانجذابه إليها تدريجيًا وتختفي نظرة الحب من عينيه كلما نظر إلى هذه الزوجة التي ليس فيها ما يجذبه ولو تتبعنا حديث المصطفى ﷺ لوجدناه يقول عن صفات الزوجة الصالحة : **"إذا نظر إليها سرته"**.. فكيف تسره يا ترى...؟ هل يجب أن تكون جميلة؟ كلا بالتأكيد

إنها تسر زوجها كلما نظر إليها لا بجمالها بل ببشاشتها واهتمامها بمظهرها وزينتها ومراعاتها أصول اللباقة في الحديث والتصرفات أمامه حتى تثير إعجابه وسعادته بها كلما نظر إليها وكأنها لا تزال عروسًا أمامه.. إن حفاظ المرأة على أنوثتها وجمالها من أصعب وأهم المهام لكنها من أعظمها أثرًا على الحياة الزوجية وسعادتها.. لذا انظري لنفسك الآن في المرآة.. كم أصبح وزنك بعد الزواج ماذا ترتدين أو تضعين على رأسك حين يأتي زوجك من العمل؟ كيف تصرخين على أطفالك أمام زوجك؟ كيف تكون تعابير وجهك أمامه غالبًا؟ مبتسمة راضية. أم متذمرة وزعلانة مكشرة؟! أين أنت من صورة المرأة الأنثى الرقيقة؟ حاسبي نفسك جيدًا..

فكم من امرأة بسيطة الجمال استطاعت أن تخلع لب زوجها وتستأثر بقلبه بسبب حسن اهتمامها بمظهرها أمامه..

كوني أنثوية بمظهرك.. لباسك.. رائحتك.. ابتسامتك.. ونبرة صوتك.. ولا تركزي فقط على الجمال الخارجي وتنسي الجمال الداخلي الأهم.. جمال الروح والأخلاق.

**والله لو كتب لي عمر ثان لاخترت أن أعيش معك:**

تزوج رجل بامرأة صالحة وكان يحبها حبًّا عظيمًا مرت الأيام وكان كل من الزوجين صالحا سنة تلو الأخرى وحياتهما تزداد سعادة وجمالاً ولكن لم يرزقهما الله عزَّ وجلَّ بالولد، من طبيب إلى آخر للعلاج، وبعد ثلاث سنوات كانت الصدمة ويا لها من مفاجأة.. الزوجة الحبيبة عقيم لا تلد، جاءت الأم

للزوج قالت له: يا بني لا تحزن ولا تأس سوف أزوجك بامرأة أخرى، قال: لا يا أمي إني أحبها، قالت: لا بأس تزوج أخرى تنجب لك الولد، ضغط أهله يزداد، الأم من جهة والإخوة والأخوات من جهة، وزوجته العاقلة تقول له يا زوجي: إن أردت أن تتزوج فإني لا أمنعك افعل ما تشاء فإني والله أحبك، وهو يصر على أنه يكفيه في هذه الحياة المشاعر والمحبة الصادقة، مضت تسع سنين وهما لم ييأسا من رحمة الله، أحست المرأة بعدها بتعب وعند اكتمال الفحوصات تبين أن الزوجة مريضة بمرض خطير ازدادت مع الوقت حالتها سوءًا حتى قرر الطبيب المعالج أن تمكث في المستشفى رفض الزوج واشترى أغلى الأجهزة وأحضر الممرضات إلى البيت ليمرضنها يوميًّا وبعد سنتين مرت، والزوج يشرف على علاجها ويجلس باستمرار عند رأسها ويقرأ عليها ويصبرها، وفي أيام الزوجة الأخيرة أعطت للممرضة صندوقًا صغيرًا، وقالت: لا تعطيه لزوجي إلا بعد وفاتي، وبعد وفاتها رحمها الله سلم الصندوق للزوج فإذا به زجاجة عطر فارغة هي هدية زواجها وقد كتبت رسالة كان منها "والله لو كتب لي عمر ثان لاخترت أن أعيش معك، ولكن أنت تريد، وأنا أريد والله يفعل ما يريد، وأسألك بالله أن تتزوج بعد وفاتي، حيث لم يبق لك عذر، وأن تسمي أول بناتك باسمي، واعلم يا زوجي الحبيب أني سأغار من زوجتك الجديدة حتى وأنا في قبري، ثم وجهت رسالة لأمه فقالت: "أحسنت بطلب الزواج لابنك من أخرى، فهو أهل لإنجاب ذرية في زمن خمدت فيه العواطف وبردت المشاعر بين الزوجين إلا من رحم الله".

# ورقة مفاهيم

## الإيمان والدعاء من أقوى معينات الاستقرار الأسري...

# الحوار والتفاهم

# الحقيبة الثالثة

# الحوار والتفاهم

**أساس العشرة الزوجية :**

- العشرة في الحياة الزوجية أساسها ليس المشاركة الجسدية فقط، إنما هي المشاركة الروحية والفكرية والوجدانية.

**الحب جزء من الزواج وليس هو كل الزواج :**

- يقول عبد الله باجبير في مقال له بعنوان "من يختار الزوجة؟": إن الزواج الناجح عادة ما يقوم بين شخصين يدركان أن الحب هو جزء من الزواج، وبحساب أن الحب لا يمثل أكثر من ثلاثين بالمائة من الزواج، والباقي وهو الأكثر والأهم، يقوم على التفاهم والمودة والرحمة وتحمل المسؤولية والإصرار على إنجاح الزواج، وليس على الاستسلام عند أول مشكلة.

**أين أنت من هذه المراحل:**

اعلمي أيتها الزوجة أن الحياة الزوجية ليست صورة واحدة أو شكلاً واحدًا طوال أيام العمر لكن تختلف بحسب مرور المراحل العمرية على الزواج.

| المرحلة | مدة الزواج | مميزاتها |
| --- | --- | --- |
| الأولى: التعارف | من ١ – ٣ سنوات | وفيها يبدأ فهم النفسيات، واكتشاف الطرف الآخر، ومعرفة المفاتيح والأنهار الموصلة ﴿ فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ |

| | | |
|---|---|---|
| | | فَعَسَىٰٓ أَن تَكۡرَهُواْ شَيۡـٔٗا وَيَجۡعَلَ ٱللَّهُ فِيهِ خَيۡرٗا كَثِيرٗا ﴾ [النساء: ١٩]. |
| الثانية: التآلف | من ٣ – ٥ سنوات | تعميق الميل القلبي وحصد ثمار المحبة ﴿ وَلَا تَنسَوُاْ ٱلۡفَضۡلَ بَيۡنَكُمۡ ﴾ [البقرة: ٢٣٧]. |
| الثالثة: التفاهم | من ٥ – ٧ سنوات | حيث الحوار الهادئ والعاطفة الرقراقة ﴿ لِّتَسۡكُنُوٓاْ إِلَيۡهَا وَجَعَلَ بَيۡنَكُم مَّوَدَّةٗ وَرَحۡمَةً ﴾ [الروم: ٢١]. |
| الرابعة: التكاتف | بعد ٧ سنوات | يشعر كل منهما أنه لا يستغني عن الآخر ﴿ هُنَّ لِبَاسٞ لَّكُمۡ وَأَنتُمۡ لِبَاسٞ لَّهُنَّ ﴾ [البقرة: ١٨٧]. |

## اختلاف المنابع :

إن كلا من الزوجين له منبع مختلف جاء منه، اختلفت ثقافته وبيئته وتربيته وبناء على ذلك أصبح لديه رواسب مختلفة من العادات والتقاليد التي تختلف عن الآخر وعندما يلتقي النهران – أقصد الزوجين – يصدم كل منهما الآخر صدمة عنيفة وقد تفور الرواسب من قاع كل منهما نتيجة هذا الصدام وهذا هو تفسير كثرة المشكلات في السنوات الأولى من الزواج.

ويبدأ كل من الزوجين في ترك رواسب على ضفتيه نتيجة مراجعات متعددة حتى يتم توحيد النهرين – أقصد الزوجين – في مجرى واحد يجري بقوة ولكنه هادئ رقراق عذب نقي.

فقد يتعارض الزوجان في أول الأمر وقد يختلفان لاختلافهما في تقدير

الأمور وفهمهما، ولكن مع التعايش لفترة من الزمن وتكرار الالتقاء يصبح بينهما نوع من التفاهم والتراضي والتسامح ويتحقق الانسجام ليتكون المجرى الواحد الجديد الذي يجري بالخير والرخاء أما الرواسب التي خلفاها فهي بيئة خصبة غنية بالتجارب تمدهم بثمار طيبة من الذكريات والتوجيهات وضبط الطريق، بجانب أنها مجال لنظر غيرهما واعتبارهم.

**فأعود لأقول لك عزيزتي الزوجة :**

امنحي نفسك وزوجك فرصة من الوقت، وكررا اللقاء والحوار، وإن كان هادرا بعض الشيء، فمع الوقت سيلتقي النهران...

**استقبلي المصاعب بالحوار :**

لا توجد أسرة سعيدة خالية من المشاكل، والمشاكل لها وجهان سلبي وإيجابي، وقد تجعل الحياة جحيما وقد تجعل الحب أكثر عمقًا، بل إن الحب لا يتعمق إلا إذا اجتاز الزوجان المحن والمصاعب معًا، والطريقة المثلى لاجتياز المشاكل والمصاعب "الحوار البناء".

**أسرع وسيلة لتدمير الحوار بينكما:**

١ - تظاهري بمعرفتك بما سيقوله أو يفكر فيه قبل التلفظ به.

٢ - تحدثي عن أخبار الجو والمطر!

٣- عاتبي زوجك على كل مشكلة مهما صغرت!

٤ - تجنبي التحدث عن المشاعر الإيجابية تجاه زوجك!

٥ – عند الخلاف لا تنسي استحضار خلافات سابقة لم تحل!

٦ – عند رؤية الخطأ لا ترددي في إصلاحه عند وقوعه!

٧ – لا تناقشي زوجك إلا عندما تكون روحك المعنوية منخفضة!

٨ – صححي لزوجك كلماته الخاطئة أولاً بأول!

٩ – لا تناقشي زوجك إلا أمام أهلك أو أهله!

١٠ – صارحي زوجك بكل عيوبه مرة واحدة!

١١ – استمري في نقاشك حتى وإن رأيت الغضب على وجه زوجك!

## هل أنتما متفاهمان؟

أجيبي عن الأسئلة التالية بـ (نعم) أو (لا).

| م | السؤال | نعم | لا |
|---|---|---|---|
| ١- | هل تشعرين زوجك بحبك له وعدم إهمالك له؟ | | |
| ٢- | هل تبتعدين عن إظهار عيوب زوجك بشكل صريح؟ | | |
| ٣- | هل تبتعدين عن الاستهزاء بمشاعر زوجك؟ | | |
| ٤- | هل تقبلين اقتراحات زوجك دون استخفاف؟ | | |
| ٥- | هل توجد ثقة بينكما؟ | | |
| ٦- | هل تكثرين من المديح والثناء على زوجك؟ | | |
| ٧- | هل تتجنبين استفزاز زوجك؟ | | |
| ٨- | هل تتجنبين فرض أسلوبك أو تفكيرك على زوجك؟ | | |
| ٩- | هل تشعرين زوجك بأنه أفضل منك؟ | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ١٠- | هل تتجنبين مقارنة زوجك بالآخرين؟ | | |
| ١١- | هل تركزين على إيجابيات زوجك؟ | | |
| ١٢- | هل تتجنبين ذكر سلبيات زوجك أمام الآخرين؟ | | |
| ١٣- | عندما تطلبين من زوجك طلبًا ما، هل تختارين الوقت المناسب والمكان المناسب؟ | | |
| ١٤- | هل تحافظين على نظام وأسلوب حياته؟ | | |
| ١٥- | هل لديك الرغبة والقدرة على محاولة فهم زوجك؟ | | |
| ١٦- | هل تعطين الإنصات قدرًا من الأهمية مع زوجك؟ | | |
| ١٧- | هل تعبرين بصراحة عما يدور في نفسك؟ | | |
| ١٨- | هل تتجنبين الصمت الطويل؟ | | |
| ١٩- | هل تخصصين بعض وقتك للتنزه مع زوجك؟ | | |
| ٢٠- | هل يندر حدوث مشاحنات ومشاجرات بينكما؟ | | |
| ٢١- | هل تتشاركان في أخذ القرارات في الشؤون المالية؟ | | |
| ٢٢- | هل تعالجان مشكلاتكما بهدوء؟ | | |
| ٢٣- | عند حدوث خلاف بينكما، هل تبادرين لاسترضاء زوجك؟ | | |
| ٢٤- | عندما تحققان هدفًا مشتركا، هل تشعرين بالرضا والسعادة؟ | | |
| ٢٥- | هل تعتبرين نجاحه في الحياة نجاحًا لك؟ | | |

## النتائج:

ضعي لنفسك الدرجات التالية ثم احصلي على مجموع العمودين:

| | |
|---|---|
| نعم | ٢ |
| لا | ١ |

**(١٠ – ٢٥ انفجار)**

فقر في السعادة.

تناقض في الطباع بينكما.

ضمور في المصارحة.

**(٢٥ – ٣٩ تقلبات)**

سعادتكما بين شروق وغروب.

تشابهت بعض الطباع بينكما.

مشكلاتكما تتأرجح بين الهدوء والغضب.

حواركما محاولات لفرض وجهات النظر.

**(أكثر من ٤٠ حب)**

كل منكما يعرف مزايا الآخر.

ود...... وتفاهم.

حوار صريح واضح.

نعم.... أنتما متفاهمان.

**مقياس التفاهم :**

إذا استطعت أن ترصدي أكثر النقاط الستة التالية في علاقتك مع زوجك فسوف يكون لديك مقياس جيد للتفاهم بينكما؛

- إنك تسعين دائمًا لإرضائه.

- وجهات النظر لديكما متقاربة.
- إنك تجيدين إدارة موقعك كربة بيت مسؤولة عنه.
- إنك على درجة من الثقافة الزوجية
- إن لديك كمًّا هائلًا من العطاء والحب والإخلاص
- إنك أدركت أن كل المسؤوليات الملقاة عليك والمشاغل المطلوبة منك هي في المرتبة الأخيرة بعد زوجك.

**لا تحاول فرض رأيك بالقوة!**

إن الإقناع شيء وفرض الرأي بقوة شيء آخر، ولا يلجأ إلى هذا الأخير إلا من قصر رأيه وضعفت حجته وزل منطقه، وما أجمل هذه الحكاية التي يُروى فيها أن زوجًا قبض طائرًا صغيرًا وأخذ يتأمله مع زوجته ثم قال: ما أجمل هذا العصفور! فأجابت الزوجة: عفوًا إنها عصفورة، فقال الزوج: عصفور، فقالت الزوجة: عصفورة، وتشبث كل منهما برأيه واحتدم الجدال وتحول إلى مناقشة فمشاجرة لم تهدأ نارها إلا بعد وقت طويل، وبعد مضي سنة تذكر الزوج هذه الحادثة فقال لزوجته ضاحكا: أتذكرين تلك المشاجرة البلهاء بخصوص العصفور؟ قالت: نعم أذكر، وقد فكرت بالطلاق يوم ذلك، ولكنني أشكر الله على النهاية السعيدة، وأعترف لك يا عزيزي، أنك كنت على خطأ في إحداث كل هذه الأزمة بسبب عصفورة، فقال الزوج عصفورة! ولكنه عصفور؛ قالت: كلا! بل عصفورة واحتدم القتال من جديد!!

كم هناك من عصفور وعصفورة وراء المشاجرات! حاول ألا تفرض رأيك وإذا رأيت عدم استعداد الطرف الآخر لقبوله فاسكت لتوفر على نفسك متاعب لا حاجة لك بها.

**كيف ننتقد :**

النقد أسلوب وسلاح ذو حدين يستفيد منه من أحسن استخدامه بعبارة جميلة فينتقد دون جرح للمشاعر أو إهانة أو تحقير وإنما ينتقد مع احترام الطرف الآخر، ووسائل النقد عديدة بين الزوجين فقد يكون النقد بالكلام أو بالرسالة أو بالهدية أو بالإشارة..

إن أسهل شيء على الزوجين أن ينتقد كل منهما الآخر، دون مراعاة لنفسيته أو مشاعره، فلهذا نجد أحد الزوجين قد ينتقد الآخر في شكله أو ملابسه أو تصرفاته، وسلوكه بألفاظ جارحة وبنبرات عالية بنية تغيير السلوك أو التصرف، وقد يكون حسن النية وطيب القلب، ولكن هذه التصرفات تهدم جمال الحياة الزوجية وتزيد الفجوة بين الزوجين، يقول الأستاذ جاسم المطوع: أعرف صديقًا انتقد زوجته بشريط كاسيت سجل عليه صوته وهو يحدثها عن تصرف قامت به، وكان لهذا الأسلوب أثر طيب في حياته، وأعرف زوجة سجلت حديثها على شريط الفيديو وأعطته لزوجها فشاهد الزوج الشريط وتأثر به تأثرًا كبيرًا.

..... فالنقد بين الزوجين مهارة وفن......

### تنبيهات ومحاذير :

الذي فصل في نحو أربعين ألف خلاف بين الأزواج ووفق في نحو ألفين منها: إنك لتجد التوافه دائمًا في قراره كل شقاء زوجي، فإغفال الزوجة عبارة مع السلامة.. شيء تافه ولكنه كثيرًا ما أدى إلى الطلاق! وإن معظم الزوجات أكثر تلطفًا مع الناس منها مع زوجها، وقيل أن من أنجح الزيجات وأكثرها وفاقًا ووئامًا أهم ما يلي: (العناية باختيار الرفيقة المناسبة –وفي رأيه– هو التزام حدود اللباقة مع أزواجهن كما يلزمها مع غيرهم).

### الزوجة الذكية :

الزوجة الذكية هي التي تزرع الجمال في قلب الرجل وإن لم تكن جميلة، ينبغي أن تكون قادرة على الإلهام والإيحاء والإبداع في حياتها الزوجية، عليها أن تعلم أن جمال كلامها وخُلقها سوف يقوم مقام جمال خلقها.

### أخطر أنواع الدمار للحياة الزوجية :

- **الثورة التي تشنها المرأة على زوجها إذا أخطأ**: سواء كان الخطأ صغيرًا أم كبيرًا، فطبيعة الرجل للأسف يرفض الحساب والنصيحة من النساء، وقد تكون المرأة على صواب لكن مبدأ النصيحة ما يرفضه الرجل نفسيًّا، فلتدرك ذلك ولتحاول تقويم أخطاء زوجها بأن تمارس ذلك الخلق على نفسها أولاً، وأن تستخدم حنانها وأنوثتها ثانيًا؛ لا عقلها وإرادتها.
- **تجاوب المرأة مع رجل آخر حتى لو بالبسيط**: فالرجل يحب المرأة المرحة التي

تبادله الطرفة والنكتة بصدر رحب، ويكره المرأة التي تجد في هذا المرح تقليلاً من شأنها، لكن الرجل غيور جدًّا وإن كان لا يظهر هذه الغيرة بمثل الوضوح الذي تظهرها المرأة، وليس عجيبًا أن نرى رجلاً رزينا يثور على زوجته التي ضحكت بصوت مرتفع عند استماعها لنكتة من رجل آخر حتى وإن كان الآخر شقيقه.

- **المرأة والغضب**: عندما تغضب المرأة وتصرخ تفقد نصف جمالها ونصف أنوثتها بل كل حبيبها.

**العلاقة الزوجية فن...**

- من المهم أن يتذكر الزوجان أن الحياة الزوجية هي فنُّ الممكن.. فليرض كل منهما بما قسمه الله له، ويحاول الوصول إلى أفضل ما يمكن في حدود المتاح.
- من أجل العطاء بين الزوجين يجب أن يعرف كل طرف احتياجات الطرف ا لآخر، حتى يكون هذا العطاء مشبعًا لاحتياجاته ومما يحول بين ذلك نقص التفهم والتقدير.

**لمحاربة ا لملل الجنسي :**

قال عمرو أبو خليل: حدثني أحد أصدقائي المتزوج منذ ثلاث سنوات متسائلاً: ألا ترى أن الحياة الجنسية- تتحول إلى شيء ممل ومكرر بعد فترة من الوقت مع العلم أنني أحب زوجتي جدًّا؟

دار الحوار مع هذا الصديق.. جعلني أسترجع كمًّا كبيرًا من المشكلات

التي ترد إلى صفحة مشاكل وحلول أو تراجعني في مركز الاستشارات، والتي تتكرر فيها هذه الشكوى بنفس الصورة أو بشكوى أحد الزوجين من عدم شعوره بالاستمتاع أو الارتياح أو الاكتفاء الجنسي مع شريك حياته والذي ربما يصل إلى الرفض الجنسي التام الذي يشكو ما يزيد الطرفين من الآخر. سافرت إلى لندن ووقفت أطالع الكتب والمجلات في أشهر مكتباتها فوجدت في ركن الأسرة ما يزيد على عشر مجلات تهتم بالعلاقة الجنسية من منظور اجتماعي ونفسي وليس من منظور الإثارة.

وعندها تأكدت من أن الأمر يحتاج إلى مقال يرسخ فيه الثقافة الزوجية بين الزوجين.

قال عمرو أبو خليل: وهنا بدأ الحوار الذي بيني وبين صديقي والذي تساءل فيه عن الملل الذي يصيب الحياة الجنسية بعد فترة من الزواج، فبادرته متحمسًا: إذا كان هناك حب حقيقي بين الزوجين فسيكون كل لقاء تجديدًا لهذا الحب.... وإذا كان هناك حوار وتفاهم بين الزوجين فسيعرف كل طرف ماذا يريد الطرف الآخر منه، وسيحرص على إسعاده، ويحرصان على أن يجددا حياتهما بشيء مبتكر ومثير.. فإذا سقطت الحواجز بين الزوجين وسقطت معها الكثير من المفاهيم حول الجنس، لتحول الجنس إلى مادة للتقارب بين الزوجين.. لو أخلص كل منهما في الأداء ما أصاب الملل الحياة الجنسية..

أكملت حواري معه متسائلاً: هل سألت زوجتك عما يمتعها؟ عما

يثيرها؟ عما تريد أن تفعله من أجلها؟.. هل فعلت ذلك قبل الجماع؟

ضحك صديقي ضحكة لا أدري كم فيها من المرارة، وكم فيها من السخرية، وقال: هذه: مواضيع أصلاً لا تفتح من الأصل، فضلاً من أن يتم حولها حوار أو تفاهم.. زوجان ولم يتفاهما ولم يدر بينهما حوار عن الحياة الجنسية.. أي سكوت هذا وأي صبر هذا..؟ إنه الصبر المغلوط في غير موضعه. والحياء الموضوع في غير مكانه.. إنه غياب ثقافة الحوار والتفاهم بين الزوجين في علاقتهما الجنسية.. لم يحتج الأمر إلى مجهود كبير لعلاج المسألة، فحالة المصارحة وفهم المشكلة الذي تم كان نصف العلاج.. والنصف الآخر إعادة تعليم وتأهيل للطرفين إلى كيفية الحوار بينهما.. كيف يسأل كل طرف الآخر كيف يمتعه، عما يؤلمه، عما يريده، عما يشعر به قبل البدء وأثناء وبعد الجماع.

وفي النهاية نقول: احذري من (في المعاشرة الزوجية)

- كتمان المشاعر.
- كتمان الرغبات.
- كتمان الأحاسيس
- كتمان الملاحظات.
- كتمان الاقتراحات.

**زوج مرح + زوجة مرحة = سعادة زوجية :**

إن الضحك يجعل الإنسان يتجاوز فترات الاضطرابات النفسية

والضغوط العصبية.

**قالت الزوجة لزوجها:** ابتسم قليلاً.. كي يعرف الناس إننا متزوجان..!!

كان الصديقان يتسامران فقال الأول للثاني.

ما هي أسعد أوقاتك؟

- أسعد الساعات عندي ما بين ٣ – ٦.

- لماذا؟ هل تنام في هذا الوقت؟

- كلا.. لكن زوجتي هي التي تنام..!!!

**الإختلافات العقلية بين الرجل والمرأة :**

عقل المرأة يتعرض للشيخوخة بشكل أبطأ بينما يتعرض عقل الرجل للشيخوخة أسرع من المرأة حيث يفقد أنسجته بمعدلات تزيد ٣ مرات على عقل المرأة إلى أن يتساوى حجم عقل الرجل مع عقل المرأة في الأربعينيات من العمر فيصبحا أكثر تفهما لبعضهما.

* عندما يصالحها بعد شجار ويقدم لها خدمات صغيرة تتقبل هذه الخدمات وتقدرها مهما كانت صغيرة ولا تقابلها بالسخرية أو عدم الاهتمام.

* تظهر سعادتها وترحيبها به عند عودته للبيت مهما كانت الظروف.

* عندما تشعر بالغضب أثناء الحوار تنسحب حتى لا تنفجر أمامه وحين تسترد توازنها على انفراد تعود للحوار بقلب محب.

* أمام الآخرين تغض الطرف عن أخطائه التي تزعجها وتصبر عليها ولا

تنبهه على أخطائه أمام أهلها أو أهله بل تنتظر حتى تنفرد معه.

* إذا حدث ونسي أين وضع مفاتيحه مثلاً فإنها لا تعامله كشخص مهمل وغير مسؤول.

* إذا خاب أملها في المطعم أو النزهة التي أخذها إليها أو حتى الهدية التي أهداها لها فإنها تظهر عدم رضاها بطريقة لبقة ولطيفة ولا تجرح شعوره.

* لا تقدم له النصائح وهو يقود السيارة بل تمتدح قيادته أو تشكره على توصيلها.

* تعبر عن مشاعرها السلبية بطريقة معتدلة دون لوم أو عصبية أو خيبة أمل.

* لا تستقبله بالشكوى من المشكلات عند عودته منهمكا من العمل أو على مائدة الطعام، بل تختار الوقت المناسب والأسلوب المناسب.

* حين يتحدث لها عن أمر يهمه تستمع له بكل اهتمام وإنصات وتتفاعل معه دون أن تنشغل بشيء آخر، لأن انشغالها أثناء حديثه يعطيه انطباعا أنها لا تهتم به ولا تقدره.

### كوني حكيمة مع زوجك:

حصل خلاف بين سعيد وزوجته أسماء في موضوع ما. وتطور الخلاف إلى نقاش حاد وغاضب، فناما تلك الليلة متخاصمين متضايقين....؟ واستيقظت أسماء من نومها وأدركت بحكمة الزوجة الصالحة بألا يذهب زوجها إلى عمله وهو غاضب، فأخذت بطاقة صغيرة وكتبت عليها: "صباح

الخير والله لم تظلم الدنيا قط في عيني مثلما أظلمت يوم تركتك تنام وأنت غاضب سامحني" ووضعت البطاقة عند رأسه على سرير النوم واستيقظ سعيد من نومه فوجد البطاقة عند سريره فقرأها وقام إلى زوجته وقال: أنت زوجة رائعة يا أسماء، وذهب سعيد إلى عمله وهو منشرح الصدر.

**حتى لا تكوني مثل أم خالد:**

بينما كانت أم خالد تخرج ما في جيوب ثوب زوجها من أوراق قديمة قبل أن تضعها في الغسالة كالعادة إذا بها تفاجأ بصورة غريبة تسقط من جيبه.. فوجئت أم خالد أصابها الوجم فقد توهمت أنها لمحت صورة امرأة! لكنها تمالكت نفسها وحاولت التوقف عن الارتعاش وهي تخفض رأسها وترفع الصورة من الأرض ويا لهول ما رأت!! كانت صورة ماجنة لا امرأة شبه عارية.. صعقت أم خالد ولم تعرف ما تفعل كانت يداها ترتعشان بشدة أبو خالد لديه مثل هذه الصورة؟ لماذا؟ بعد كل هذا العمر يا أبا خالد تقلد المراهقين وتقتني صورًا هابطة؟ كل هذا من ورائي؟ هذا الزوج الذي تظهر على محياه سمات الصلاح والطيبة أيكون شيطانًا يرتدي قناع ملاك؟ هذا الأستاذ الصالح الذي ينصح طلابه ليل نهار.. هل عاد مثلهم مراهقًا منحرفًا يحتاج إلى من ينصحه؟ أيكون والد أبنائي الأربعة قد أصيب بنكسة؟ هل انهارت أخلاقه هكذا وأنا لا أعلم؟

واستمرت أم خالد في نشيجها وهي لا تعرف ماذا تفعل... هل تترك

المنزل؟ هل تخبر والدها.. أم والدتها؟

بل سوف تتصل بأختها علها ترشدها لكن وللحظة أضاء شيء في عقلها.. ماذا سأستفيد؟.. المشكلة بيني وبينه.. وهي حساسة جدًّا لماذا لا أصارحه وأواجهه بالموضوع وبعدها أرى ما سيحصل؟ ولكن المسألة واضحة والدليل موجود ماذا عساه يقول؟؟

وحين دخل أبو خالد منهمكا عائدا من مدرسته.. ودخل الغرفة وجد الصورة تنتظره على التسريحة.. فمزقها بهدوء ورماها في سلة المهملات وهو يستغفر الله.. وحين التفت وهو يخلع شماغه وجد أم خالد تنظر إليه بعينين محمرتين من شدة البكاء وانتابته موجة طويلة من الضحك قبل أن يقول آسف نسيت أن أتخلص من تلك الصورة التي صادرناها من أحد الطلاب في المدرسة!! وفيما هو يضحك بكل عفوية وصدق.. وجدت أم خالد نفسها تضحك معه وبعد أن ارتاحت نفسها وهي تحمد الله إنها لم تتعجل في لحظة غضب لتترك المنزل أو تخبر أختها!!

**فكري لساعات قبل أن تتحدثي لـ "دقائق" عن حياتك الزوجية.**

**لا تسيئي الظن قبل أن تتأكدي وتسمعي وجهة نظر الآخر.**

## الحياة الزوجية بين الواقع والأمل :

- **التنازل والتضحية يعطيك ما تريدين بدون مشاكل...**

اختلف جهاد مع زوجته نائلة على لون ستائر غرفة الجلوس فهي تريد

اللون الوردي وهو يريد اللون الأبيض.

جهاد يرى أنه الرجل وسيد البيت وهو ينبغي أن ينفذ كلامه.

ونائلة ترى أنها هي الأنثى وربة البيت وهي أدرى بما يناسبه من ألوان وأثاث.

وتحول النقاش إلى شجار.. فلو صمم كل على رأيه ماذا سيحدث؟؟؟

هنا ألهم الله تعالى جهادًا أن يتصرف بحكمة ولباقة فنظر إلى زوجته الحبيبة نائلة مبتسمًا وقال: أنا حقيقة ما زلت مصرًا على أن اللون الأبيض هو الأنسب، ولو أردت أن أفرضه بالقوة لفرضته، ولكن إكرامًا مني لرأيك وعنوانًا لحبي العميق لكيانك، ورمزًا لوفائي لك، سأتنازل عن رأي وأنزل على رأيك لأنه ليس مهمًا عندي الألوان المهم أن تكوني معي دائمًا وأبدًا.. عندما سمعت نائلة الكلام المؤثر، أطرقت برأسها خجلاً ثم رفعته وقد توردت وجنتاها خجلاً وحياءً من موقف زوجها النبيل وشهامته وتضحيته برأيه من أجل رأيها ثم قالت له وهي باكية:

أنا آسفة على معارضتي لك، والله لن نضع في غرفة الجلوس إلا ستائر بيضاء اللون، وأنت الذي ستختارها، وما كنت لأغضب زوجي الغالي من أجل ستائر ثم ضحك الاثنان معًا.

فتأملي عزيزتي الزوجة هذه النهاية السعيدة والجميلة الرائعة عندما فهم كل من الزوجين نفسية الآخر وقارنيها بما لو أصر كل واحد على رأيه فربما

كانت النهاية هي الطلاق والبكاء والدموع وضياع الأطفال وتحطيم الأسرة وهدم عش الحياة الزوجية السعيد الهانئ فهل أنت معتبرة!!

**حوار بين قلبين :**

**هي:** السلام عليكم ورحمة الله وبركاته... حبيبي كيف حالك؟

**هو:** الحمد لله بخير... كيف حالكم والأولاد؟

**هي:** كلنا بخير ولا ينقصنا سواك... متى ستعود بإذن الله؟

**هو:** للأسف قد أتأخر يومين نظرًا لظروف عمل طارئة؟

**هي:** لماذا التأخير؟ حاول أن ترجع في ميعادك من فضلك؟

**هو:** مهلا.. مهلا.. ماذا بك؟ ولم كل ذلك الارتباك والقلق؟

**هي:** لا أعلم، ولكنني لا أشعر بالأمان على الإطلاق ما دمت بعيدًا عنا وكأنني تائهة متجمدة كالجسد بلا روح، والأولاد عيونهم تفتقد بريق وجودك معهم.

**هو:** وهل تتخيلين أنني لا أعاني مثلكم وأكثر؟ لقد اشتقت إليكم.. وما هي إلا أيام وأعود مسرعا إن شاء الله؟

**هي:** بالسلامة بإذن الله فالبيت ليس له معنى بدونك، وكأن كل شيء حزين لعدم وجودك.. وكأن كياننا مزلزل، وحياتي متصدعة.

هو: ما أحلى هذه الكلمات وما أروعها، وكم أنا ممتن لهذا البعد الذي سمح لي بسماعها.

هي: إذا اعتبرتها شهادات، فلأعترف بأنك مالك مشاعري وأنفاسي ورب أسرتي وكل حياتي ووالد أولادي.. بكل صدق اشتقت إليك جدًّا جدًا.

هو: وأنا اشتقت إليك وإلى رعايتك وسكنك ومودتك.

هي: إذن فلتعد فورًا..

هو ضاحكًا: بل سأتعمد التأخير حتى أشبع من هذه الكلمات الرائعة.

هي: لا ... عد بسرعة أعدك أن أدلي عليك بكامل اعترافاتي.

هو: حتى دون اعترافات، نبرة صوتك تدلي بحبك وقلبي يستنشق عبير هذا الحب وروحي ترفرف فوق العالم كله بدفء حنانك، أنت حقا نعم الزوجة والمعينة على الدين والدنيا.

هي: دمت لي زوجي الحبيب ولا حرمني الله منك.

هو: إذًا أستودعك الله، ولنلتق على خير بإذن الله.

هي: السلام عليكم ورحمة الله.

**نبضات أنس :**

عزيزتي الزوجة هذه عشرون باقة حب تقدمينها لزوجك فما الباقة التي

تهتمين بها أكثر؟ وما درجة اهتمامك؟

| م | بيان | دائمًا ٣ | غالبًا ٢ | أحيانًا ١ | لا صفر |
|---|---|---|---|---|---|
| ١- | أستقبله على باب الشقة بالترحيب والأشواق | | | | |
| ٢- | أصطحبه إلى أن يجلس ويغير ملابسه | | | | |
| ٣- | أطمئن على أحواله خلال اليوم | | | | |
| ٤- | أستمع إلى مشكلاته وأشاركه في حلها ولو بكلمة طيبة | | | | |
| ٥- | أحاول تهدئته وأضبط انفعالاتي وإن كان مخطئًا | | | | |
| ٦- | لا أستفزه ولا أرد عليه إذا غضب | | | | |
| ٧- | أهيئ له الفراش وأعطره | | | | |
| ٨- | أملأ البيت برائحة طيبة خاصة يوم إجازته | | | | |
| ٩- | لا أثقل عليه بكثرة الطلبات | | | | |
| ١٠- | أحفظه أثناء سفره في ماله وعياله وبيته | | | | |
| ١١- | أخفف من حركة الأبناء أثناء وجوده وراحته | | | | |
| ١٢- | أتفنن في كسب قلب والديه وأمدحه أمامهما | | | | |
| ١٣- | أكثر من الكلمات الجميلة | | | | |
| ١٤- | أرتدي له أجمل الثياب والتي يحب أن يراني بها | | | | |
| ١٥- | أكثر من الثناء على الأشياء التي يشتريها | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ١٦- | أضع لمسة جميلة في البيت بين فترة وأخرى | | | | |
| ١٧- | آخذ رأيه في أموري (في الوقت الذي يناسبه) | | | | |
| ١٨- | أقبل رأسه بين فترة وأخرى ولا أنام إلا وهو راض عني | | | | |
| ١٩- | أعد له الأكلات التي يحبها وأحرص على تعلم الوجبات الجديدة | | | | |
| ٢٠- | أساعده في أموره وأخفف عنه آلامه وهمومه | | | | |

**مفتاح الإستبيان: أعطي درجة لكل إجابة واجمعي كل عمود على حدة:**

| من ٤٠ إلى ٦٠ | من ٢٠ إلى ٤٠ | من ١٠ إلى ٢٠ |
|---|---|---|
| **أظنك اخترت رقم (٥)** | **أظنك اخترت رقم (١) أو (٢)** | **أظنك اخترت رقم (٤) واحتمال رقم (١)** |
| هنيئًا لك ذلك الحب وأظن زوجك يستحقه وابحثي عن الباقات التي تقدمينها لزوجك في العمودين التاليين.. | ارتفعي بمستوى الحب في بيتك وحاولي دراسة المعوقات وابدئي في الارتقاء بالمستوى وابحثي عن الباقات الضائعة في العمود التالي | أقول لك لا تتركي الزهر يذبل انقلي هذه الباقات الذابلة من هذا العمود إلى السابق فتنمو وتعود لها الحياة لتنعمي بالحب الذي ترغبين، واعلمي أن الكبر صفة غير محمودة ولا كرامة ولا حساسية بين الزوجين. |
| لا: أقل من ١٠ .... أظنك اخترت رقم (٣) (الله يكون في عونه!!!!!)<br>تذكري قول المصطفى ﷺ: "فإنَّما هُوَ جنتُكِ ونارُكِ". | | |

# الرضا والواقعية

# الحقيبة الثالثة: الرضا والواقعية

**شعار الزوجين :**

ينبغي أن يكون شعار كل من الزوجين تجاه الآخر في التعامل:

فسامح ولا تستوف حقك كله     وأبق فلم يستوف قط كريم

**خيالات الحب :**

يستبد الوهم بكثير من الأزواج – وخصوصًا النساء – في بداية الحياة الزوجية فيحلمون بالمثالية في كل شيء، وينتظرون من الزوج أن يكون بلا أخطاء (مَلَكًا) وأن تسير الحياة بدون كدر، وعند أول اختبار حقيقي في أرض الواقع تفاجأ الزوجة مفاجئة كبرى وتندب حظها ولسان حالها يقول:

إن كان منزلتي في الحب بينكم     ما قد لقيت فقد ضيعت أيامي

أمنية ظفرت نفسي بها زمنا     فاليوم أحسبها أضغاث أحلام

فالواجب على الزوجين ألا يستبد بهما الوهم وعليهم أن يفرقا بين الحب الحقيقي والخيالي، والحب في الواقع والحب على الورق.

**خطر المثالية الزوجية :**

الإحباط شعور سلبي خطير على الحياة الزوجية يجلب الكآبة والتعاسة، ومن أسبابه:

أن يتطلع الزوجان إلى حياة مثالية من المشاكل والتكدير والنقص،

ويكون ذلك من خلال ما يسمعه من بعض الأصدقاء أو ما يقرؤه في الكتب والقصص، أو ما يشاهده في بعض المسلسلات التي تصور حياة غير موجودة في الواقع، فيقارن بين ذلك وبين حاله فيشعر بالخيبة والإحباط. والصحيح أن الإسلام يدعونا للتعامل مع حقيقة الأشياء وطبائعها والنظر إلى المثالية الواقعية، ويدعونا أيضًا إلى الحرص على تقليل ما أمكن من المفاسد ودفعها، وتكثير ما أمكن من المصالح وجلبها.

## تغابي لتسعدي في حياتك :

**(القصة الأولى) :**

دخل عبد الله بيته وما إن فتح الباب ومشى قليلاً حتى تعثر بلعبة طفلته وكاد أن يقع، رفع اللعبة ثم واصل طريقه متجها إلى المطبخ حيث زوجته وهو متضايق مما حصل له، فلولا عناية الله كان سقط وكسرت يده، يا الله كم مرة قلت لها اهتمي بترتيب البيت لم لا تأخذين بكلامي؟ وصل إليها فقابلته بابتسامة مشرقة وكلمة رقيقة وإذا هي قد أعدت مائدة لذيذة من الطعام الذي يفضله فأطفأ كل ذلك غضبه وجعل يفكر هل الأمر يستحق أن أكرر مرة أخرى عليها نفس الأسطوانة لتغضب وتخبرني أنها كانت مشغولة بإعداد الطعام فتجلس على المائدة وهي متضايقة؟ ونتنكد باقي اليوم؟! أعتقد أنه من الأفضل أن أتغاضى قليلاً لنسعد كثيرًا...

**القصة الثانية :**

انتظرت أمل مجيء خالد بعد انتهاء الحفلة التي دعيت لها.. لكنه تأخر،

مرت عشر دقائق ثم نصف ساعة على الموعد الذي اتفقا عليه وبدأ المدعوون بالتناقص ثم مرت ساعة كاملة ولم يبق إلا هي وأصحاب الدعوة الذين كانوا يجاملونها مع ما بدا عليهم من إرهاق! يا إلهي أين خالد؟ دائما تحرجني بتأخرك إنه لا يلتزم بالمواعيد بتاتا لقد كدت أبكي من الخجل.. أخيرًا حضر.. ركبت السيارة بسرعة وهي ترتجف من الغضب، وقبل أن تفتح فمها أخبرها أنه قد طاف على سبع محلات تجارية ليشتري لها الجهاز الذي طلبته، ولأنه فضل أن يختار أجود نوع فلم يكن يقنعه أي منتج حتى وصل آخر محل فوجد عنده هذا الجهاز.. إنه في الخلف هل انبهت له عند ركوبك؟

التفتت إليه فإذا هو قابع على المقعد الخلفي وإذا هو طلبها تماما.. مسكين أنت يا خالد ما أطيب قلبك! لكن أيضًا أحرجتني عند أقاربي ولابد من إخباره أني متضايقة.. فكرت قليلاً، إن عاتبته قد يغضب ويعلو صوته كالعادة وأنا الآن في غنى عن هذه المشاكل.. وإن تغاضيت وسكت ارتحت ومضت سفينتنا على خير، وهذا ما اخترت ولله الحمد.

لا يخلو شخص من نقص ومن المستحيل على أي زوجين أي يجد كل ما يريده أحدهما في الطرف الآخر كاملاً.. كما أنه لا يكاد يمر أسبوع دون أن يشعر أحدهما بالضيق من تصرفٍ عمله الآخر، وليس من المعقول أن تندلع حرب كلامية كل يوم وكل أسبوع على شيء تافه كملوحة الطعام أو نسيان الطلب، أو الانشغال عن وعد "غير ضروري" أو زلة لسان، فهذه حياة جحيم

لا تطاق؟! ولهذا على كل واحد منهما تقبل الطرف الآخر والتغاضي عما لا يعجبه فيه من صفات أو طبائع، وكما قال الإمام أحمد بن حنبل: "**تسعة أعشار حسن الخلق في التغافل**" وهو تكلف الغفلة مع العلم والإدراك لما يتغافل عنه تكرمًا وترفعًا عن سفاسف الأمور.

**والحسن البصري يقول: "ما زال التغافل من فعل الكرام"**.. وبعض الرجال هداهم الله يدقق في كل شيء وينقب في كل شيء فيفتح الثلاجة يوميًّا ويصرخ لماذا لم ترتبي الخضار أو تضعي الفاكهة هنا أو هناك؟ لماذا الطاولة علاها الغبار؟ كم مرة قلت لك الطعام حار جدًّا؟.. الخ وينكد عيشته وعيشتها!!

وكما قيل: "**ما استقصى كريم قط**"، كما أن بعض النساء كذلك تدقق في أمور زوجها ماذا يقصد بكذا؟ ولماذا لم يشتر لي هدية بهذه المناسبة؟ ولماذا لم يهاتف والدي ليسأل عن صحته، وتجعلها مصيبة المصائب وأعظم الكبائر.. فكأنهم يبحثون عن المشاكل بأنفسهم!!

كما أن بعض الأزواج يكون عنده عادة لا تعجب الطرف الآخر أو خصلة تعود عليها ولا يستطيع تركها مع أنها لا تؤثر في حياتهم الزوجية بشيء يذكر إلا أن الطرف الآخر يدع كل الصفات الرائعة ويوجه عدسته على تلك الصفة محاولا اقتلاعها بقوة.. وكلما رآه علق عليها أو كرر نصحه عنها فيتضايق صاحبها وتستمر المشاكل.. بينما يجدر التغاضي عنها تمامًا أو يحاول، لكن في فترات متباعدة وليستمتعا بباقي طباعها الجميلة.. فلنتغاضي قليلاً

حتى تسير الحياة سعيدة هانئة لا تكدرها صغائر ولتلتئم القلوب على الحب والسعادة، فكثرة العتاب تفرق الأحباب...

**المثالية والكمال مستحيلان...**

حياة ينتظرها كلاهما.. يهفو لها القلب. وتتسابق الأنامل لرسم لوحتها.. بألوان دافئة يصور فيها كل منهما مبادئ وأحلامًا هي إلى المثالية والكمال أقرب.. نعم.. هي الحياة التي ينتظرها كل شاب وفتاة.. يزخرفها بأحلامه الوردية... والتفاؤل بالخير وارد.. تدور عقارب الساعة.. ويحين الموعد.. ويدخل كلاهما هذه الحياة سماعًا، مطواعًا لها ولطلباتها.. كاملاً يحمل كل الصفات الحسنة ولا يستثني منها شيئًا.. ومن هنا تثار العواصف في الحياة الزوجية.. ويعتقد كل منهما أنه فشل في اختيار شريك حياته.. وكثيرًا ما يحدث الطلاق في أولى شهور الزواج.. بسبب التطلع إلى تلك الصفات الكمالية.. فإليك أيها الزوج وأنت أيتها الزوجة حديث الرسول ﷺ **"لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقا رضي منها آخر"** فإن افتقدت الزوجة بعض الصفات التي تريدها فلن تخلو أبدًا من صفات تميزها فارض بهذه الصفات تسعد.. وأنت أيتها الزوجة ارضي بما قسمه الله لك ولا تفكري أبدًا بمقارنة حياتك بحياة أخريات فطباع الرجال تختلف.. وما تتمنينه عند أخرى تجدينها تتمنى ما عندك ولا أحد يقنع بحياته.. فلابد من التنازلات والتضحيات تزهر حياتكما، انظري ما يجذبه زوجك فيك وحاولي فعله وإن لم تكوني معتادة عليه أو غير مقتنعة به

واحتسبي في ذلك الأجر تكسبي ود زوجك وإن اغبرت أيامكما ببعض الخلافات فليعلم كل منكما إنها (فلترة) لحياتكما يعقبها اعتذارات وتنازلات تزهر بعدها الحياة ويتجدد الدفء وخيركم من يبدأ بالسلام ويدحر الشيطان، فالتفريق بينكما هو أغلى آماله والحياة تكون أجمل بالتفاهم والتقدير وتصفية القلوب وليكن الدين هو المثالية والكمال الذي تنشدونه في حياتكما تسعد أيامكما.

## مقومات الحياة الزوجية :

**الحياة الزوجية** تحتاج من الزوجين إلى كثير من الصبر، والحكمة، والتحمل، والوفاء والحب، والثقة، وتقويم الخطأ تحت ضوء الإسلام، والتغاضي عما لا يمس صميم العلاقة الزوجية.

## السعادة الزوجية :

**السعادة الزوجية** هدف ينشده كل الأزواج، لكن الذين يصلون إليه قلة والسبب الرئيسي هو أنهم لم يحددوا في البداية تعريفًا لمفهوم السعادة الزوجية ولأنهم لم يحددوا كل الوسائل التي توصلهم إلى هدفهم، ولم يبذلوا الجهد الكافي للوصول إلى الهدف، فما هي السعادة الزوجية؟

**السعادة الزوجية** هي الاقتناع بشريك الحياة والانسجام معه والتفاهم والتعاون بين الزوجين مع توفر ضروريات الحياة ولا تخلو الحياة السعيدة من بعض المشاكل البسيطة.

## الصمت الزواجي:

ففي تقرير لمجلة ألمانية توضح الإحصائيات أن ٧٩٪ من حالات الانفصال تكون بسبب:

- معاناة المرأة من انعدام المشاعر.
- عدم تعبير الزوج عن عواطفه لها.
- عدم وجود حوار يربط بينهما.

وقد حدد خبراء الاجتماع العوامل التي تؤدي إلى الصمت الزواجي، الذي يؤدي شيئًا فشيئًا إلى الطلاق العاطفي وبرود المشاعر بين الأزواج في جملة من العوامل.

- ويمضي د. جيك موضحًا أن شكوى المرأة من صمت الرجل وانعدام الحوار هو نتيجة مترتبة على تغير التوقعات في العلاقة الزوجية فقبل جيل أو جيلين كانت المرأة تشعر بالرضا في زواجها إذا وفر الزوج دخلا معقولاً ولم يُسِيء معاملتها أو يضربها أو لم يدخل في حياتها امرأة أخرى. والمسألة تختلف اليوم، فتوقعات السعادة غير محدودة ولكنها كبيرة، وملخصها أنه ما لم تسعدني وترضني من جميع الجوانب فإنك تكون شريكًا سيئًا وفاشلاً.
- يقول الدكتور ريتشارد المتخصص في العلاقات الأسرية: إن مجرد التفكير في أن ما ليس معك أفضل مما معك يحول بينك وبين التمتع بما لديك بالفعل ويمنعك من الاستفادة القصوى من علاقتك الزوجية القائمة.

## اقبلي زوجك كما هو :

وحتى تصلي إلى حل يرضيك ويوفر عليك الكثير من التعب والمشكلات ويجعلك تستمتعين بحياتك الزوجية أنصحك بالتالي:

* تقبلي زوجك كما هو، وارضي بما قسمه الله لك، فهذا رزق ساقه الله لك وعليك الاقتناع به وشكره عليه فذلك يخفف عنك الكثير من التوتر والضيق واعلمي أنه قد تطبع بهذه الطباع منذ زمن، وليس من المعقول أن تغيريها خلال أيام أو أشهر معدودة.

* دائمًا تعتبر المرأة نفسها مسؤولة عن تصحيح كل ما في بيتها بما في ذلك زوجها ومن منطلق المحبة والحرص تحاول رسم الطريق المثالي لكل أفراد العائلة لتسير عليه ولا تحيد عنه، ولكن في الحقيقة لست أنت مسؤولة عن زوجك وما تطبع عليه من طبائع وأخلاق إلا فيما يغضب الله فانصحيه وذكّريه.

* اسألي نفسك عن الصفة التي تضايقك في زوجك ولماذا أحاول تغييرها؟ هل لأنها لا تعجبني ولم أتعود عليها؟ أم لأنها صفة سيئة متعارف على النفور منها عند الناس الأسوياء؟ أم لأنها لا ترضي الله عزَّ وجلَّ؟ فقد تكون الصفة طبيعية تختلف من شخص إلى آخر فتحاولين الضغط عليه لتغييرها لتوافق ما في نفسك، فتكونين سببت له الكثير من الأذى وقد لا تتعدى مسألة ذوقية تختلف باختلاف الناس وليس من المعقول أن تحاولي جعله نسخة منك!! أما إذا كانت تلك الصفة سيئة أو غير مقبولة فيمكنك

المحاولة ولكن بهدوء وإقناع وتدرج فكل رجل يعتقد نفسه أنه هو الذي يملك قرار التغيير في البيت ويرفض أن تقوم زوجته بهذا الدور الذي يعتبره انتقاصا لكرامته فيعتمد العناد؟

* وإذا كان ما لا يعجبك مما يغضب الله عزَّ وجلَّ فعليك النصيحة والدعاء وبذل الجهد حتى يقلع عن ذلك.

* حاولي تنويع أسلوبك في تعديل بعض الصفات، فمرة أسلوب غير مباشر، ومرة رسالة رقيقة، أحيانًا تهدينه كتابًا أو تقصين عليه قصة.. الخ، واستعملي ذكاءك الفطري في هذا الأمر، فمن المهم ألا يشعر أنك تحاولين تغييره.

* تذكري مزايا زوجك وما فيه من صفات رائعة وخلق شهم، اكتبيها في ورقة واسترسلي بإخلاص في الكتابة لتري الكنز الذي يملكه رفيق دربك.

* اسألي الله دائمًا أن يجمع قلبيكما وأن يجعلكما قرة عين لبعضكما، وأن يعينك على إصلاح نفسك وزوجك والتغيير إلى الأفضل.

**جلسة نسائية :**

صدق رسولنا الكريم حين قال عنهن: "... **تكثرن الشكاة وتكفرن العشير**..." عجبًا لحال هؤلاء النسوة أجد صعوبة في فهمهن بالرغم من أنى من جنسهن، كنت جالسة ذات مرة في وسط مجموعة من النساء المتزوجات وكعادتهن في مجالسهن المملة التي لا تخلو من اللغو، تطرّقن إلى الرجال وطباعهم وأساليب التعامل معهم، وأخذت أنقل بصري من متحدثة إلى

أخرى كلهن يتفقن في الحكم بأن الرجال – لا يسيرون إلا بالعين الحمراء – تفاجأت أيعقل أن يعمم هذا الحكم على الرجال أليس هذا ظلمًا...؟ وتنحنحت صاحبة المقام وهي أعلاهن في الدرجة التعليمية فهي صاحبة الدكتوراه الموقرة، راقبتها وانتظرت بشوق ما ستجود به من رأي واع ومنصف ويا ليتها ما نطقت، لقد كنت أكن لها التقدير والاحترام أكثر لو بقيت صامته لقد أطلقت تشبيها بديعا يدل على مخيلة خصبة وعقل رزين.. قالت: الرجال مثل الكرة ارميها بقوة نحو الجدار لتعود إليك بنفس القوة التي قذفتها بها، التفت تجاه والدتي وقلت لها بنظرتي: آسفة فلا يمكنني تمالك نفسي أكثر من ذلك بالرغم من توجيهاتك لي مسبقًا في المنزل.

نظرت إليهن وإلى صاحبة الدكتوراه بشكل خاص وقلت لها قد لا ترجع الكرة تنحرف يمينًا أو يسارًا.

رمقتني بطرف عينها وقالت أنت عديمة الخبرة بالحياة رددت عليها: وما الخبرة في رأيك؟ إذا كانت خبرتي مع رجل تجعلني أحكم وأعمم على الرجال من خلاله فلا أريدها.. وإذا كانت الخبرة هي الشهادة التي أقضي سنوات وجهدًا لنيلها ولا تؤثر في وفي أحكامي على الناس فلست في حاجتها.. ولكني يا سيدتي أستطيع الحكم على الرجال من خلال تجارب الآخرين التي تمر عليّ مرور السحاب إلا بعد أن أستشعرها أسجلها في أرشيف ذاكرتي لأستدعيها وقت حاجتي وعند إصدار أحكامي.. مع إيماني بمبدأ لا يختلف فيه

عاقل وهو مبدأ الفروق الفردية بين البشر رجالاً ونساءً في التفكير والتعامل والأخلاقيات.. قالت لي: وماذا تحكمين عليهم يا صغيرتي؟

رفعت بصري وقلت بصوت متزن وبكل ثقة: أبسط ما يمكنني قوله أن الرجال مختلفون وبعضًا منهم الذكورية هي الطاغية في تفكيره وسلوكه. والمرأة الذكية الناصفة هي التي تدرك مدخل رجلها وتتمكن من التعامل معه وتغض بصرها عن آراء النساء التقليدية والمجترة..

نقلت بصري إليهن جميعًا وقلت بصوت مسموع: أنا متأكدة من أن كل امرأة في هذا المجلس تحمل في داخلها قناعة قوية بأن لزوجها الكثير من الإيجابيات التي تسعى بشدة للمحافظة عليها ولا تتحدث عنها بقدر تحدثها عن سلبياته.. أوافقكن بأن الرجل قد يُسايس امرأته الصارمة والحمقاء إلى فترة حتى يطفح كيله فيتركها أو يبحث عن غيرها وقد لا يفعل، لكن في داخله يلازمه الشعور بأنه أساء الاختيار.. أو أنه صاحب حظ سيء عاثر وهذا لا يرضي المرأة مؤكدًا..

ومختصر الكلام أن لكل رجل إيجابياته وسلبياته إما أنك تتجاهلينها أو تعدلينها أو تتوافقين معها بأي طريقة وأصدقك لن تشعري بحلاوة الشيء إلا إذا تجرعت مرارته.

صمتّ وانتظرت ردة الفعل فقالت صاحبة المجلس بعد نفس طويل: ما رأيكن.. هل نقدم الشاي الآن أم نؤخره لما بعد العشاء؟! فتنفسن

الصعداء.. ابتسمت بسخرية وآه كم أكره المناقشة مع النساء فهن لا يعترفن بخطئهن حين معرفته ويتهربن منه بحكمة، لكن لا بأس سأعاود فتح الموضوع بعد العشاء أو الشاي...

**العنب المر..**

كان لرجل حديقة مزروعة وكان يمر به صديق حميم في طريقه صباحًا ومساءً فقالت له زوجته يومًا: ألا تدعو صديقك على عنقود عنب، فسارع الرجل في تنفيذ نصيحة زوجته ودعاه على عنقود، وجلس الضيف يأكله ثم قام شاكرًا لصاحبه. ومرت عشرة أيام على ذلك، كل يوم يدعوه على عنقود، وفي اليوم التالي قالت الزوجة: إن من تمام إكرام الضيف أن تأكل معه حتى تشجعه على الاستزادة، فنفذ الرجل وصية امرأته، وغسل عدة عناقيد وقدمها لصاحبه، وجلس معه يشاركه الطعام، وصديقه يأكل مبتسمًا شاكرًا له، وإذا بصاحب الكرْمة يضع واحدة من العنب في فمه فيصيح من مرارتها ويلفظها قائلاً لصديقه منذ متى تأكل من هذا العنب؟ ابتسم له صديقه وقال: منذ أول يوم، فهاج صاحب العنب وقال له: كيف تأكل منه وهو بمثل هذه المرارة؟ فقال له الصديق الوفي:

لقد أكلت من يديك حلوًا كثيرًا.. ألا أغفر لك بعض المرّ!!

لوحة أيامي ساطعة بحقيقتها كالشمس، واضحة في ظهورها، دامعة في أحزانها كانسياب المطر..

لوحتي رغم ما بها من جمال إلا أنها اختفت ألوانها، وبهتت ملامحها، وكثرت أحزانها...

وجودك في حياتي "زوجي الغالي" وظهورك وسط كثبان لوحتي بهمومها وأحزانها وآلامها أعطاها ألوانًا زاهية..

أعطاها نورًا ساطعًا في أرجائها، إلا أن الخوف بين جنباتها أتمنى أن أجد لديك الأمن والحب والهيام والفرح بالجديد كسهولة لقائي بك..

# مقتطفات

# مقتطفات

**أتريدين السعادة الزوجية :**

لقد كثرت الشكاوى.. العديد من النساء، يشكين معاملة أزواجهن، والعديد من الرجال يشكون تصرفات زوجاتهم، والكل يلقي اللوم على الآخر وأنه هو السبب.. فأحزنني هذا فأحببت أن أوجه نصيحة للزوجين فأقول وبالله التوفيق...

**أيتها الزوجة..** تعبدي إلى الله بطاعة زوجك من غير معصية الله لأن الرسول ﷺ قال: **"لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق"** واعملي على إسعاد زوجك ولو كان ذلك في شقائك لأن الزوج طريق إلى الجنة وباب من أبواب الجنة مفتوح فلا تفرطي فيه، والحياة أيام معدودة فاعملي لراحة دائمة في جنة عرضها السماوات والأرض قال ﷺ: **"ما من امرأة صلت خمسها وصامت شهرها وحصنت فرجها وأطاعت زوجها إلا قيل لها ادخلي من أي أبواب الجنة شئت"** وقال: **"أيما امرأة ماتت وزوجها راض عنها دخلت الجنة"** وسئل عن أي النساء خير؟ قال: **"التي تسره إذا نظر وتطيعه إذا أمر ولا تخالفه فيما يكره وتحفظه في نفسها وفي ماله إذا غاب"** أيتها الزوجة إن السعادة لا تتحقق إلا بالتمسك بشرع الله وإن كل خلاف يجري بين الزوجين - كبر أم صغر- بسبب معصية الله تعالى: ﴿ وَمَآ أَصَٰبَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتۡ أَيۡدِيكُمۡ وَيَعۡفُواْ عَن

كَثِيرٍ ﴿٣٠﴾ ﴾ [الشورى: ٣٠] فانظرا إلى بيتكما وما فيه من آلات محرمة، وانظرا إلى نفسيكما وما فيهما من تقصير وذنوب فتوبا إلى الله لتسعدا في الدنيا والآخرة، ولا تأخذا وسائل الحياة الزوجية من الأفلام والمجلات الهابطة، وخذاها من سنة رسول الله ﷺ، قال تعالى: ﴿ لَّقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ ٱللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا۟ ٱللَّهَ وَٱلْيَوْمَ ٱلْءَاخِرَ وَذَكَرَ ٱللَّهَ كَثِيرًا ﴾ [الأحزاب: ٢١] وكم هو جميل أن يذكر كل طرف الأخلاق الحسنة للطرف الآخر، ويتغافل عن جانب الضعف البشري، كما قال ﷺ: **"كل ابن آدم خطّاء وخير الخطائين التوابون"** ولكن دون التساهل والتغافل عن أمور الدين، **"فالدين النصيحة"** وليصبر كل طرف على ما ابتلاه الله، قال تعالى: ﴿ وَبَشِّرِ ٱلصَّـٰبِرِينَ ﴾ وقال ﴿ فَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُوا۟ شَيْـًٔا وَيَجْعَلَ ٱللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ﴾ [النساء: ١٩] واعلموا أن الحياة الزوجية القائمة على دين الله وتعامل ومودة ورحمة تساعد على إنشاء ذرية صالحة ونشر الدين...

### دلال واعتدال :

دلال الزوجة يثير الرجل ويزيد من قوتها ونشاطها على أن لا يزيد الدلال على حد الاعتدال وإلا سبب نفور الرجل وظنه بغض زوجته له.

### قرار الزواج من الخادمة كان حكيماً :

(محمد. ع) يحدثنا عن أحد أقاربه الذي تزوج بالخادمة التي كانت تخدمه وزوجته الأولى، ويقول إن قريبه يقضي أياما جميلة جدًّا مع زوجته

الثانية، حيث أصرت الأولى على طلب الطلاق بعد أن عرفت بأن زوجها ينوي الزواج من الخادمة.

ويقول أن قريبه يؤكد مرارًا أن الزواج من (الأندونيسية) كان قرارًا حكيمًا، ويقول إنه يورد على الدوام مثالاً بسيطًا قائلاً: الغريب أنها تصر على إلباسي الملابس بيدها وكأنني طفل صغير، وعندما أمنعها من ذلك تزعل وتحزن وتقول بأنني غاضب منها، ولا تعود لابتسامتها إلى أن تلبسني بيديها...

**يجمل أحد الباحثين أسباب سرقة الخادمات الأزواج بما يلي:**

* عدم اهتمام المرأة ببيتها وأطفالها وزوجها فهذه دعامة مهمة لبناء الأسرة والاهتمام بالهندام والزينة أمر طيب.
* يحدث أحيانًا أن تكون الزوجة في شغل شاغل عن البيت والأطفال فقد تشغل بالاهتمام الزائد بزينتها والذهاب إلى مصفف الشعر ومحلات الأزياء وصالونات التجميل للمحافظة على جمالها، وتهمل البيت مما يؤدي هذا السلوك إلى نفاذ صبر الرجل الذي لا يجد أمامه على الدوام سوى الخادمة التي تهتم بكل ما يتعلق بهذا الرجل.
* الاعتماد على المربية في شؤون الأسرة، فهناك من تعد شؤون الأسرة والاعتماد على الخادمة والمربية من مظاهر الرقي والتمدن بحيث تترك أمورها بيد الخادمة التي تأخذ دور الأم رويدًا رويدًا، لدرجة يرى الرجل أن أولاده يحبون الخادمة أكثر من أمهم.

## قالت الزوجات :

هناك عدة وسائل تستطيع بها المرأة جذب زوجها إليها وإيقاد جذوة الحب واللهفة في نفسه، كما أن على المرأة أن تفكر دائمًا بوسائل ومفاجآت تبهر بها زوجها.

*** تقول إحدى الزوجات:**

إذا أردت إيقاظ زوجي من النوم للصلاة أغسل يدي بالماء حتى تكتسب نوعًا من البرودة وأعطرها بالعطر المفضل لديه، فإذا ما لامست برودة يدي جسمه الدافئ واستنشقت أنفاسه عبير ذلك العطر استيقظ من نومه وإن كان يغط في سبات عميق.

*** تقول الزوجة:**

قال لي بغلظة سوف أذهب للغداء مع أصدقائي هل تريدين شيئًا؟ قلت له: حسنا ولكن لا تتأخر لأن الكهرباء سوف ينقطع.. استدار نحوي في تعجب وقال: من قال لك أنها سوف تنقطع؟ أجبته: أنا أقول لك ذلك، بمجرد خروجك من البيت يظلم كل شيء وبمجرد دخولك البيت يضيء كل شيء.. تبسم وكله شوق للعودة إلى البيت.

*** وتقول أخرى:**

اهتمي أختي العزيزة بثلاثة مواطن واحذري إساءة التصرف فيها بل حاولي الإبداع ما استطعت فيها:

* **الموطن الأول : وقت دخول زوجك البيت: تفنني باستقباله، حاولي أن تمحي** قاموس الغضب وقتها ما استطعت.. تزيني.. تعطري.. تدللي.. استقبليه بكلمات الحب والشوق والترحيب وتذكري الحديث: **"إن حسن تبعل المرأة لزوجها يعادل كل ذلك"..**

* **الموطن الثاني : وقت الطعام:** لا تجعلي من مائدة الطعام روتينًا مملا بل تفنني في جعل مائدة الطعام غذاء حب وجسم وأنس..تقول إحدى الزوجات: قبل أن يأتي زوجي من العمل كنت أعد له بعض الطرائف فإذا ما اجتمعنا على مائدة الطعام أقوم بسردها عليه فإذا به يضحك حتى يحمر وجهه، وكنت أحتسب بذلك الأجر فمن أحب الأعمال إلى الله فرح تدخله على قلب مسلم.

* **الموطن الثالث : وقت النوم:** في البداية تفنني في ديكور غرفة النوم فإنه يمثل الجو العاطفي بينكما من حيث الإضاءات والأثاث والترتيب ثم اهتمي باختيار ملابسك ورائحتك وعطرك داخل الغرفة، ولا تنسي حوار ما قبل النوم بينكما، فإنه يزرع الوداد على فراشكما.

**وتقول أخرى :**

أردت أن أمازح زوجي فقلت له: افتح فمك وأغمض عينيك.. أغمض عينيه وفتح فمه في تردد فلقمته قطعة من الحلوى اللذيذة وعندما أراد الذهاب قلت له مرة أخرى: افتح فمك وأغمض عينيك اغمض عينيه من دون تردد وكله شوق إلى تلك الحلوى اللذيذة فلقمته ورقة تلك الحلوى التي

وضعتها في المرة الأولى.

**تقول الزوجة :**

اعتاد زوجي كلما ذهب مع الشباب في رحلة أن أخبئ له بين ملابسه رسالة حب تعبر عن مشاعري نحوه وقت غيابه وحالي وحال أولاده من دونه، وذات مرة لم أكن راضية عن سفره فلم أكتب له تلك الرسالة، وعندما عاد من السفر فاجأني بقوله: لم أترك شبرًا في الحقيبة إلا وفتشت فيه عن الرسالة التي عودتني عليها بل إني فتشت الحقيبة ثلاث مرات، في كل مرة أقول في نفسي لعلها وضعتها هنا ولم أرها لعلي لم أفتش جيدًا عنها.. تندمت كثيرًا على فعلي ذلك وأنا ألمح حنين الشوق في تعبيرات وجهه وعزمت في نفسي بعدها ألا أقطع عادة حسنة كنت أقوم بها ما استطعت..

**أحبي قرابته :**

يمكن لأي زوجة في الدنيا أن تقول أنها تحب زوجها وتعشقه وتخدمه وتضعه في عينيها، لكن هذا الكلام لا يثبت في الواقع حتى تحب أهله لأجله.. هذا هو الاختيار الحقيقي.. وقديمًا قال الإمام الغزالي: "المؤمن إذا أحب المؤمن أحب كلبه".

**آراء نـابضـة :**

**السؤال ........**

في أحد أيام رمضان المبارك، عدت من العمل فإذا بك تتلقين اتصالاً

من زوجك، يخبرك فيه بأنه دعا بعض زملائه لطعام الإفطار اليوم، الوقت يداهمك وفكرك مشتت فكيف تتصرفين؟

**أ. أم عبد العزيز.**

كردة فعل حقيقية وواقعية سوف أتفاجأ وأتضايق لوقت قليل، ولكن سوف أقوم بأداء واجبي وأرحب بضيوف زوجي وأبيض وجهه.

**أ. جواهر.**

أنا اعتدت على مثل هذه المواقف لذا فإني أجهز بعض الأصناف للطوارئ وأضعها في قسم التجميد في الثلاجة وسوف أزيد في كمية الإفطار المعتادة ولن أتفاجأ بذلك.

وماذا تظنين أني فاعلة طبعا سوف أتصل بمطعم.... الراقي وأطلب أصنافًا محددة لتكون السفرة عامرة.

**أ. أم سعد.**

أحاول أن أطبخ ما تيسر في حدود الوقت المتسع بشرط أن يكون زوجي راضيًا عني.

**رحاب عبد العزيز – طالبة.**

عادي جدًّا أضاعف كمية الأكل الذي صنعته إن أمكن، وإلا والحمد لله المطاعم تفتح أربعًا وعشرين ساعة تستقبل الطلبات وتوصل للمنازل.

**أ. حصة.**

سوف أرحب بذلك وأقوم بما يلزم لإعداد الأكل بشكل مشرف لي

ولزوجي.

**أ. حصة عبد الرحمن.**

طبعًا سأطلب من المطعم كمية كبيرة من الرز واللحم لأن الوقت لا يسعفني لعمل شيء وعليه تحمل تبعات الموقف فلماذا يفاجئني بهذا؟ لماذا لا يكون بعد يومين مثلاً؟

**أ. جمانة.**

أحتسب الأجر لعلي أنال تفطير صائم وأعمل ما بوسعي مكتفية بالأصناف الرئيسية المعتادة في مجتمعنا دون مبالغة وعسى الله يقبل.

**أ. منى صالح – مساعدة وحدة طبية.**

بحكم عملي في المستشفى فإنني اعتدت على تجهيز عدد من الأصناف ووضعها في الفريزر فإن كانت كافية وإلا سأطلب من المطعم، والمهم الحصول على أجر تفطير صائم.

**أ. أم معاذ.**

سوف أقتصر على الأصناف الرئيسية القهوة والشوربة والسمبوسة، وإن أمكن تجهيز غيرها وإلا سأضطر لطلب من المطعم، وسأطلب من زوجي الاعتذار للضيوف لأن هذا ليس مجهودي الحقيقي، ولو كان الوقت أوسع لكان الحال مختلفًا.

**أ. حنان.**

بصراحة سوف أغضب لضيق الوقت ولكني سأحضر ما عندي في

البيت وأكمل الباقي من الخارج.

أ. مضاوي.

الحمد لله الجود من الموجود، الرز والمرق متوفران ولا يكلف الله نفسًا إلا وسعها.

**لافتة**

**إن كثرة ترديد الزوجة الشكوى بينها وبين نفسها يصل بها إلى تصديق نفسها ووصم الزوج بصفة سيئة داخل نفسها، أما إذا ألقت الزوجة عنها هذا وتذكرت لزوجها المواقف الجميلة معها، فسوف ينمي ذلك عندها الرضى عن زوجها برغم ما فيه من عيوب مما يجعلها أكثر قدرة على معالجتها تمامًا..**

**وسائل معينة للحصول على السعادة الزوجية :**

- **القراءة:** وأهم سبل القراءة الكتب ومن ثم البحوث والدراسات المتخصصة.
- الدورات والبرامج التدريبية.
- الاستشارات الخاصة.
- **اللقاءات التنويرية:** ومنها المحاضرات والندوات.

**مفاتيح تغيير الزوج...**

**دور المرأة في جعل زوجها تهفو لمثله القلوب...**

للمرأة بلا ريب دور كبير في التأثير على شخصية زوجها ومعالجة عيوبه ومنحه شخصية جذابة تهفو لمثلها القلوب حيث يمكنها التأثير على المدى

الطويل على مظهر زوجها وأخلاقه والتزامه الديني وكذلك تصرفاته بل وطريقة حديثه وهذا التأثير لا يكون سريعًا ولا سهلاً بل يحتاج لأسلوب خاص وطرق تناسب شخصية الزوج ومواضع الخلل فيه.. لكن المرأة الذكية هي التي تعرف فعلا أن زوجها هو مرآتها هي، وأنها طالما أرادت أن تنجح في الحياة فعليها أن تظهر صورة نجاحها من خلال زوجها أيضًا، ومن أهم عوامل تغيير الزوج أن تبدأ المرأة بتغيير نفسها لتكون قدوة بدورها.

يقول د. صلاح الراشد في كتابه كيف تكسبين محبوبك (بتصرف):

إذا أردنا أن نغير الآخرين فلابد أن نبدأ التغيير من أنفسنا أولا إن التغيير يبدأ بسيطًا في النفس فيجر خلفه تغيرات كثيرة في حياة الآخرين وكمثال:

منيرة كانت تشكو من زوجها لأن كلامه قاس فنصحتها بأن تتودد إليه بالكلام الرقيق، وبالفعل بدأت وبعد ثلاثة أشهر بدأ زوجها يتغير ويتحدث بأسلوب مختلف.

ومن المهم أيضًا لتغيير شخصية الزوج أن لا تقارنيه بشخص آخر بل حاولي دائمًا دفعه نحو الأفضل مع إظهار حبك له وأنك فقط تريدينه أن يكون أفضل وأحسن.

**المفتاح الأول**: امتلكي قلبه فطالما كنت مقصرة في حقه فلن يستجيب لأي دعوة للتغير منك، اهتمي به واغمريه بحبك وعنايتك وسيحرص بدوره

على رضاك.

**المفتاح الثاني:** لا توجهي النقد له بشكل جارح، بل لمحي له بطرق غير مباشرة وبرقة فالنقد المباشر يطعنه في رجولته، فبدلا من قول أنت مهمل في مظهرك، قولي: أتمنى لو تهتم بمظهرك أكثر، ومن وسائل التوجيه الغير مباشر سماع شريط مفيد معه في السيارة.

**المفتاح الثالث:** امنحيه البديل ويفضل أن يكون على شكل هدية، فإذا أردت أن يهتم بنظافة جسمه أهديه مجموعة معطرة، وإذا أردت أن يهتم بقراءة القرآن أهديه مصحفًا للجيب مثلاً، هذه الهدية قد تكون أبلغ من الحديث وقد يكون البديل تعريفك إياه على صحبة صالحة.

**المفتاح الرابع:** لا تيأسي وتنفدي صبرك وكوني حليمة وصبورة، وتماسكي فحدتك وقسوتك معه قد تجعله يتحول للعناد ورفض التغيير.

**المفتاح الخامس:** أشعريه دائمًا بالفضل، وذلك بتقديم خدمات لم يتصورها منك كالتعامل الطيب مع أهله وتقديم الهدايا لهم، ومساعدته وقت الحاجة، فهذه الأفضال تجعله يود شكرك وفعل ما يرضيك.

**المفتاح السادس:** أشعريه دائمًا بالثقة في نفسه وبمدى إعجابك الشديد بشخصه قبل أن تلفتي نظره لسلبيته كقولك مثلاً: أنت ما شاء الله متحدث رائع.. أسلوبك مقنع وجميل.. فقط لو كان صوتك أخفض بقليل لكان ذلك أروع!

**المفتاح السابع:** - وهو الأهم - الدعاء والدعاء.. ادعي الله له وتحري

أوقات الإجابة كثلث الأخير من الليل، وكوني صادقة في دعائك ولا تيأسي أبدا..

**الكثير من الأزواج يتغيرون بعد الزواج إما للأسوأ وإما للأفضل وهذا بسبب الزوجة التي باستطاعتها أن تمنح زوجها المظهر الجذاب والشخصية الناجحة أو على العكس يمكنها أن تؤثر عليه سلبًا...**

**ساعدته لكي يكمل دراسته:** كان زوجي قد ترك الدراسة في المرحلة المتوسطة قبل زواجه وبعده بسنوات لكن بعد الزواج شجعته وساعدته على الدراسة مسائيًّا حتى أكمل الثانوية العامة ثم شجعته على الدراسة بنظام الانتساب في الجامعة وكنت أوفر له الجو المناسب وأبعد الأطفال عنه، كما أساعده في تخطيط الكتب وتنسيق المحاضرات، وأشجعه حتى حين يرسب ببعض المواد والآن ولله الحمد سيتخرج بنهاية العام ولا يخفى عليكم التغيير التي طرأ على شخصيته وثقته بنفسه بعد هذا النجاح.

**زوجي لم يكن يهتم بمظهره:** حين تزوجت فوجئت بأن زوجي لا يهتم بنظافته الشخصية ولا بمظهره حيث تظل فرشاة أسنانة بلا استخدام لعدة أسابيع أما ملابسه الداخلية وجواربه فلا يغيرها إلا بعد مدة طويلة، لذا بدأت بوضع برنامج لتغييره فأصبحت أعد له السواك كل صباح ليأخذه معه للعمل، كما أصبحت أسرع برمي ملابسه المتسخة في الغسالة يوميًا حتى لا يعيد استخدامها، كما أنني أحرص على نظافة ملابسه وكيها وتعطيرها، وكذلك

أصبحت أهيئ له الحمام يوميًّا ليغتسل بعد عودته من العمل مع إعداد المعطرات في الحمام ليستخدمها، والحمد لله تغير زوجي كثيرًا ولذا فإني أرى أن مظهر أي رجل يدل على مدى اهتمام زوجته وعنايتها به.

**زوجي ورحلة تغيير كلامه:** كان زوجي من بيئة مختلفة تمامًا عن بيئتي فقد نشأ على استخدام مختلف الألفاظ السيئة التي من المؤذي ذكرها أمام الناس، فكان اللعان مثلاً دائمًا على لسانه وعند بداية زواجنا كنت أتضايق كثيرًا من هذا الأمر، لكني كنت أخجل من توجيهه وإرشاده ولكن فيما بعد بدأت أوضح له تضايقي من أسلوبه، وبينت له الأحكام الشرعية في هذا، وحكيت له بعض القصص المؤثرة حول عاقبة هذا الأمر، وأصبح كلما تلفظ بلفظ سيئ أعاتبه برقة وبتدرج ومع مرور السنوات، بدأ زوجي يتغير ولله الحمد حتى تغيرت طريقة كلامه بشكل كبير، وأنا أنصح كل زوجة أن لا تيأس من تغيير شخصية زوجها ولا تستعجل النتائج فبعض الأمور لا تتغير بسهولة بل بالتعود.

**زوج الجارة:** كان زوجي لا يحرص كثيرًا على الصلاة في المسجد ولا بحضور مجالس الذكر وقد تعبت من محاولة دفعه لذلك بمختلف الوسائل حتى سكنت قربنا جارة جديدة زوجها مستقيم وذو أخلاق عالية فتمنيت لو يتعرف زوجي على زوجها فدعوتها مع زوجها على العشاء ذات مرة، وأخبرت

جارتي لتوصي زوجها به وبالفعل ازدادت علاقتهما ببعض والحمد لله، وأصبح زوجي يذهب معه للمحاضرات وأصبح يحرص على الصلاة بالمسجد، والحمد لله أن هداني لهذه الطريقة لأغير من شخصية زوجي.

**خمس قواعد أساسية.. احفظيها كأصابعك الخمسة :**

١- بركات الطاعة.

٢- أعط.. لتأخذ.

٣- إذا لم تجد ما تحب.. فحب ما تجد!

٤ -ضعي أصابعك في أذنيك.

٥ -ليبلوكم أيكم أحسن عملاً.

**إياك وهؤلاء**

قال بعض العرب: لا تنكحوا من النساء ستة:

**الأنانة:** هي التي تكثر التشكي والأنين وتعصب رأسها كل ساعة.

**المنانة:** التي تمن على زوجها فتقول فعلت لأجلك كذا وكذا.

**الحنانة:** التي تحن إلى زوج آخر أو ولدها من زوج آخر.

**الحداقة:** التي ترمي إلى كل شيء بحدقتها فتشتهيه وتكلف الزوج شراءه.

**الشداقة:** المتشدقة الكثيرة الكلام.

البراقة: تحتمل معنيين ... أحدهما: أن تمضي معظم وقتها في تصقيل وجهها وتزيينه ليكون لوجهها بريق محصل بالصنع. والثاني: أن تغضب على الطعام فلا تأكل إلا وحدها وتستقل نصيبها من كل شيء.

**أهم ما يعين على استمرار السعادة الزوجية :**

- حسن المعاملة.
- الاحترام المتبادل.
- تجنب الإساءة ما أمكن.
- الاعتذار السريع عن أي خطأ.
- تجديد الحياة الزوجية بالهويات والآمال المشتركة.
- شغل الأوقات بالعمل المفيد كمهنة منتجة أو بالرياضية والمطالعة وأجمل ما في الدنيا أن ينتقل الإنسان في الحدائق الغناء من كتاب إلى آخر، وينمي قدراته الثقافية ولابد للزوجين من القراءة اليومية ولو لمدة نصف ساعة أو أكثر أو أقل المهم أن نقرأ ونتعلم ونطالع ونتعلم الجديد، فنحن أمة محمد ﷺ الذي نزل عليه أول كلمة (اقرأ) لا نقرأ.

**قالوا عن السعادة الزوجية :**

**السعادة الزوجية:** كالزرع النافع ينبت بعد الحرث والري والرعاية.

**السعادة الزوجية:** ليست في عدم وجود خلافات ولكن في النجاح عند معالجتها.

**السعادة الزوجية:** هي امرأة قنوع ورجل صبور.

**السعادة الزوجية:** مثل الصحة تاج على رأس الزوجين.

**السعادة الزوجية:** هي زوجة صالحة جعلت رسالتها في الحياة تزويد نفسها بصفات ومؤهلات كفيلة بإسعاد زوجها.

**السعادة الزوجية:** هي زوجة استطاعت أن تجعل من جو بيتها جنة تتعلق بها قلوب زوجها وأولادها.

**السعادة الزوجية:** هي تضحية الزوجين من أجل تحقيق تقاربهما في الميول والأذواق والمشارب والأهواء.

**السعادة الزوجية:** هي قبول كل طرف لشريك الحياة رغم كل عيوبه.

**السعادة الزوجية:** تقوم على تعامل الطرفين بالإحسان والعطاء.

**الزوجة كالشعلة:** إذا عرف الرجل كيف يمسكها أضاءت طريقه وإذا لم يعرف أحرقت يده.

**عدو السعادة الزوجية:** النقد اللاذع المتواصل والشك من غير ريبة.

ليس فخرًا أن يتعدد خطاب المرأة قبل الزواج، إنما الفخر في نجاحها لتحقيق السعادة الزوجية.

إن الرقة والدماثة يزينان المرأة، وبهما تستطيع أن تذعن أشد الرجال شراسة، كما أن الغضب والاستفزاز يحول الزوج الوديع إلى شيطان يكيد.

## أهم ما ينفر الأزواج من زوجاتهم:

- أنا وأمك.
- تتهمني أني تغيرت ولم أعد أحبها.

- عصبية دائمًا وتثور لأتفه الأسباب.
- جميلة وغير مسؤولة.
- تعيرني بأزواج صديقاتها.
- مهملة لشخصيتها وليست أنيقة.
- لا تفهمني ولا تعرف ما أريد.
- تغار كثيرًا من أي امرأة ولا تثق بي.
- مملة ومضجرة.
- الإلحاح والتذمر.
- هي دائمًا على حق.
- متسلطة جدًّا.
- أمقت رائحتها الكريهة.
- متعبة وتريد النوم.
- ثرثارة ولا تصغي أبدًا.

**زوجة ناجحة...**

أهم الصفات التي ينشدها الرجل في زوجته ثلاثة: الذكاء والفطنة، والصبر، والاعتدال.

فالذكاء يتيح لها إدراك الأمور على صورتها الحقيقية، والصبر يهون عليها أوقات الشدة والضيق، والهدوء يجعل الحياة الزوجية تسير في هدوء

وانتظام وسكينة واطمئنان، وقبل وبعد كل شيء الدين الذي يجعلها تخشى غضب الله في غضب زوجها عليها.

## إلى جميع الزوجات :

نشرت مجلة النور مقابلة مع الدكتور مصطفى أبو سعد إمام مسجد بإيطاليا قال فيه ردًّا على سؤال هل صحيح أن الإيطاليين يسلمون ومن أجل الزواج من مسلمات؟ أجل وبخاصة من المغربيات إنهم يجدون راحة لا يجدونها مع الإيطاليات حتى شاعت عبارة منقولة عن الإيطاليين الذين تزوجوا مسلمات وهي (لم نعرف جنة الأرض إلا عندما تزوجنا من المسلمات) والإيطاليون يرددون أنهم لم يدخلوا بيتًا فيه مسلمات إلا وجدوا فيه هدوءًا نفسيًّا واطمئنانًا قلبيًّا.

## أنواع الزوجات:

- **الزوجة الحكيمة**: هي التي تعرف أخطاء زوجها ولكنها تحاذر أن تذكرها.
- **الزوجة العاقلة**: هي التي تتزين لزوجها كما لو أنها تريد الخروج إلى مجموعة من صديقاتها.
- **الزوجة المثالية**: هي خير من عفت ورضيت باليسير وأكثرت من التزين، ولم تظهره لغير زوجها.
- **الزوجة الجديدة**: مثل قطعة الصابون المعطرة، تضعف رائحتها مع كثرة الاستعمال.

- **الزوجة المتعبة:** هي امرأة تصر أن تكون أرملة لرجل على قيد الحياة.
- **الزوجة الحمقاء:** هي عاهة مستديمة للزوج.
- **الزوجة الغيور:** هي امرأة تضع السم لزوجها ثم تشربه هي.
- **الزوجة الفقيرة:** هي التي تشمخ على زوجها أكثر من الزوجة الغنية.

## معنى الحياة الزوجية :

الحياة الزوجية كائن حي، يولد ويحيا ويموت، وهذا الكائن يعيش ويتغذى من تفاهم عقلين وتعاطف قلبين وتجاذب جسمين، وحب الزوج لزوجته حياة الزوجة.

## كيف تدخلان بيتكما؟

إن معظم الأزواج حينما يعودون إلى المنزل يكونون مهمومين مكدرين فهم قد مروا بمشقات وصعاب في أعمالهم على اختلافها فهناك أصحاب المهن الصعبة والشاقة التي تزيد من التوتر، ويمتد هذا الإحساس بالتعب والضيق مع الأزواج حتى لحظة دخولهم للمنزل ولقائهم بزوجاتهم وأبنائهم.. ماذا يجب على الزوجة تجاه تلك الحالة لدى زوجها وما هو دورها؟؟

*** أم محمد – السعودية.. تقول:**

إن أهم شيء للزوج أو الزوجة عند دخول البيت هو التسمية وقراءة دعاء الدخول ليبعد الشيطان عنه ويكون صدره منشرحًا، ويطرد هموم عمله، كذلك يسلم على زوجته وأبنائه لتعم البركة داخل البيت.

* **أم عمر – أمريكا:**

لقد كانت أمي تستقبل أبي بطريقة جميلة تجعله ينسى كل ما قابله في يومه ثم حدث العكس، فقد كانت أمي تعود من عملها متأخرة بعض الشيء فكان أبي يعد الطعام ويجمعنا لننتظر قدوم أمنا، وحين تعود يقابلها بسعادة وسرور.

* **لينا – أمريكا:**

إن أهم شيء هو أن تفهم الزوجة زوجها وخاصة عند اختلاف جنسيتهما فزوجي كان يدخل البيت بشكل عادي ولذلك قررت أن أغيره فكنت أستقبله يوميًّا وكأني أنتظر أحد ضيوفي المهمين، وأحضر له ما يحب فهو يستحق مني أكثر من ذلك.

* **راشد – أمريكا.. يقول:**

مشكلتي مع زوجتي أنها لا تهتم بموضوع دخولي المنزل فهي منشغلة دائمًا بالأولاد وطلباتهم ومتطلبات المنزل، وعندما أعود إلى المنزل بعد عناء يوم طويل لا أجدها باستقبالي، فهي إما نائمة أو مشغولة بما لديها من أعمال منزلية، ولن أخفي أن هذا الأمر يزعجني ويضايقني كثيرًا، وقد حاولت مرارًا أن ألفت نظر زوجتي إلى هذا الأمر، خاصة وأنها في بعض الأحيان تتصل بي تلفونيًّا وتحدثني أنها لن تتناول طعام العشاء إلا عندما أعود للمنزل حتى نتناول العشاء معًا، وعليّ ألا أتأخر في العودة للمنزل، وللأسف عندما أعود أجدها نائمة وأجدها تتأسف لي في اليوم التالي وتخبرني أن طلبات الأولاد

ومتطلبات المنزل استنفدوا قواها، مما جعلها تسلم للنوم دون أن تشعر، وأحاول أن أتجاوز وأقول لنفسي أنها مشغولة ببيتي وأولادي.

## مقارنة بين الأم والزوجة :

مرض صخر بن عمرو بن الشريد وطال مرضه وكانت أمه وزوجته سليمى يمرضانه (أي يشرفان على علاجه) وما يحتاج إليه من أكل وشرب ونظافة.. الخ فطال مرض صخر فسُئلت زوجته سليمى عن حاله يومًا وكانت قد ضجرت فقالت سليمي: لا هو حي فيرجى ولا ميت فيبكى.

فسمعها زوجها صخر فقال الأبيات التالية مقارنًا بين أمه وزوجته، وموضحًا أن الزوجة لا تكون بأي حال من الأحوال مثل الأم لأن شفقة الأم وحنانها أعظم من الزوجة، والأبيات التي قالها في هذا المعنى هي:

**أرى أم صخر لا تملُّ عيادتي ... وملّتْ سليمى مضجعي ومكاني**

**وما كنتُ أخشى أن أكون جنازة ... عليك ومن يغترُّ بالحدثان**

**لعمري لقد نبهت من كان نائمًا ... وأسمعت من كانت له أذنان**

قلت لقد رفعت الشريعة الإلهية حق الأم إلى منزلة عظيمة ودرجة رفيعة كما في حديث عائشة رضي الله عنها قالت:

أي الناس أعظم حقًا على المرأة.

قال: "**زوجها**".

قلت: فأي الناس أعظم حقًا على الرجل.

قال: "أمه".

فهذه حقيقة أثبتتها الشريعة تغفل عنها الكثيرات من النساء بل والرجال وهي:

أن أولى الناس بالمرأة زوجها، وأولى الناس بالرجل أمه وليست زوجته...

وليعلم الجميع أن كثيرًا من الأخطاء والمشكلات تنشأ من المقارنة بين الأمهات والزوجات في كل مسألة، فتنظر الزوجة إلى الأم على أنها منافسة لها، وتنظر الأم إلى الزوجة متعدية عليها، وقد يكون الزوج سببًا في الوصول إلى مثل هذه المواقف عندما لا يحسن المعاملة والموازنة والمفاضلة.

## الحقيقة الكبرى التي غفلنا عنها:

إن أهم عنصر للسعادة الزوجية أن يقوم البيت على محبة الله وطاعته لأن الله وحده هو الذي يوفق ويبارك ويؤلف بين القلوب، فطاعة الله لها أثر كبير في الألفة بين الزوجين. وعلى قدر التزامنا بمنهج الله تتحقق لنا نسبة السعادة في الدنيا والآخرة إن إقامة البيت المسلم على الاختيار الصحيح والأسس القوية المتينة من شأنه أن يحقق السعادة الزوجية الحقيقية.

قال تعالى: ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ أَعْمَىٰ ﴾ [طه: ١٢٤].

وقال تعالى: ﴿ تِلْكَ حُدُودُ ٱللَّهِ فَلَا تَعْتَدُوهَا ۚ وَمَن يَتَعَدَّ حُدُودَ ٱللَّهِ فَأُو۟لَٰٓئِكَ

هُمُ ٱلظَّٰلِمُونَ﴾ [البقرة: ٢٢٩].

وقال تعالى: ﴿إِنَّ هَٰذَا ٱلْقُرْءَانَ يَهْدِى لِلَّتِى هِىَ أَقْوَمُ﴾ [الإسراء: ٩].

### وفي بضع أحدكم صدقة :

إن كثيرًا من الدراسات أثبتت أن نسبة كبيرة من حالات الطلاق بسبب الفشل في إنجاح المعاشرة الزوجية.

### كيف تجعلين زوجك يلبي كل طلباتك :

- أن تكون الطلبات معقولة ومنطقية وبشكل لا يسبب الدهشة أو المفاجأة للزوج.
- اختاري الوقت المناسب لطلب أي شيء تريدينه.
- تهيئة الجو العائلي الدافئ باستمرار.
- تذكري أن فشله في عمله يسبب له التوتر والعصبية وفي هذا الوقت يكون في أشد الحاجة لحنانك وليس لطلباتك.
- الأخذ والعطاء هو مفتاح النوال حيث أن تلبية رغباته هي جزء من حصولك على رغباتك.
- إياك والاستغلال لأن زوجك يفهمك تمامًا فإن شعر بأنك تستغلينه فلن يكون متجاوبًا حيال أي شيء تطلبينه.
- عدم مناقشة الزوج بأي اقتراح أو طلب أمام الأولاد أو الأهل والأصدقاء.
- عدم المبالغة في الطلبات مع تجزئتها على مراحل ووضع أولويات لتلك المطالب.
- التعود على طبيعة الزوج وإلمامك بالأمور التي يتجنبها أو يرغبها.

- لا تستشهدي بإحدى صديقاتك أو قريباتك، وإنما اطرحي طلبك أو فكرتك بأسلوبك الخاص.
- لا تدفعي الأبناء للمطالبة بدلاً منك والحرص على عدم إحراج زوجك أمام الأبناء.
- تعودي على استعمال أسلوب المشاورة والحوار في النقاش، ولا تلجئي إلى الغضب أو ذرف الدموع في سبيل تحقيق مطالبك.
- تعاوني مع زوجك لتحقيق طلبك وقدمي مقترحات بناءة من دون الاعتماد على الأهل والأقارب.
- مراعاة ميزانية الزوج والتزاماته إذا كان الطلب يحتاج لنفقات إضافية.

**واحذري :**

- **لا** تشعريه بأنه مقصر معك ومع الأبناء..
- **لا** تطرحي طلباتك بصيغة أوامر لا مجال للنقاش فيها..
- **لا** تستخدمي أسلوب المعايرة في حالة رفضه أو عجزه عن تلبية أي طلب.
- **لا** تجعلي الطلبات الكثيرة والمتكررة أسلوب التخاطب بينك وبينه..
- **لا** تقييمه من خلال تلبية طلباتك، أي أنه إذا نفذها فهو زوج جيد، وإذا لم يستطع فهو زوج فاشل..

**عشرون لا :**

**عزيزتي الزوجة:** انتبهي لطبيعة زوجك، وافهمي نفسيته جيدًا، حتى

تستقر حياتكما، وتنعما بالرضا والسعادة، وهذه (١٩ لا).

- **لا تقارني** نفسك به، فهو مختلف عنك.
- **لا تقتحمي** عزلته لأنه يفضل أن ينعزل عن الآخرين إذا كانت لديه مشكلة يحاول حلها.
- **لا تستفزيه** فهو بطبيعته حاد الطباع عصبي المزاج ينفد صبره بسرعة.
- **لا تتوقعي** منه أن يقوم بما ترغبين في أن يقوم به لأنه لا يفكر بأسلوبك نفسه.
- **لا تفرضي** أسلوبك أو تفكيرك عليه لأنه يغضب إذا شعر بنيتك له.
- **لا تثقلي** عليه بالحديث فهو لا يحب المرأة الثرثارة.
- **لا تنتظري** أن يقول لك: (آسف) لأنه لا يحب الاعتذار وإن أراد فإنه يتبع طرقًا أخرى غير مباشرة في التعبير عن ذلك.
- **لا تشعريه** بعدم حاجتك إليه حتى لا تفقدي عطاءه ورعايته لك.
- **لا تسمعيه** كلامًا لا يرضى عنه، لأن هذا يؤذيه ويعكر صفو مزاجه.
- **لا تنتقديه** أمام أهله وأصدقائه لأنه يشعر بأنك تنتقمين من رجولته.
- **لا تنشري** أسرار حياتكما لأن الرجل بطبيعته كتوم..
- **لا تلحي** عليه في السؤال عند خروجه فهو يرغب في أن يكون كالطائر الحر..
- **لا تهتمي** بأولادك على حساب اهتمامك به فهو يحب أن يكون مصدر الاهتمام والرعاية.
- **لا تزيدي** من طلباتك فهو يحب الزوجة القنوع.

- **لا تشعريه** بأنك أفضل منه حتى لا تفقدي حبه واحترامه.
- **لا تقللي** من حبك وحنانك له فإن هذا يشعره بالرضا.
- **لا تنتظريه** دائمًا أن يكون المبادر فإن كرم الزوج في ردود أفعاله.
- **لا تنفريه** منك أثناء المعاشرة الزوجية، حتى لا يبحث عن المتعة في مكان آخر.

**وصايا للسعادة الزوجية :**

- **كوني واثقة** من نفسك ومن قدرتك على تجاوز الخلافات ومنح شريك حياتك ذات الفرصة للثقة في النفس والإحساس بالمسؤولية والمشاركة.
- **اجعلي الحياة مرحة** ولا تكوني عابسة الوجه دائمًا فالابتسام والمرح يمنحان الحياة الوجدانية حسًّا إنسانيًّا رائعًا.
- **تجنبي النقد** الحاد واللوم المستمر وحاولي أن تكوني مجاملة في المواقف التي تستحق.
- **كوني لماحة** وذكية واقرئي أفكار شريك حياتك ولا تركزي على نقاط الضعف فيه.
- **الإخلاص والوفاء** من الأمور المهمة خاصة إذا تم تدعميها بالصدق في القول والفعل.
- **كلمات الإعجاب** هي مفاتيح السعادة في الحياة الزوجية وهي جواز المرور الوحيد للقلوب الباحثة عن الحب.

**كيف ننتقد؟!**

الزواج عقل وعاطفة: عقل يسير أمور الحياة بحكمة، وعاطفة تخفف

من لهيب شمسها الحارقة، فلا يكون عقلاً وحده أو عاطفة وحدها، بل الاثنين معًا.

**علاقة سامية:** ليتذكر كل من الزوجين أن العلاقة الزوجية علاقة سامية يجب أن يسود فيها الود والحب وحسن الظن والتآلف والمصارحة وصفاء النفوس، لأنها علاقة صادقة ترتبط بالأرواح والنفوس قبل الأجساد.

**مقتطفات:**

- الكلمة الحانية.
- البسمة الجميلة.
- العبارة الرقيقة.
- الاحترام المتبادل.

هذه مقتطفات من الصفات لن تجدي بتطبيقها صعوبة مع أنها سر الحياة الزوجية.

**نعم أنصحك بالتبرج ؟**

جلست أتأمل في قول النبي ﷺ لجابر بن عبد الله: "**هلا بكرًا تلاعبها وتلاعبك**" وفي رواية: "**تداعبها وتداعبك**" ولعل اللفظ الأول وهو تلاعبها لم يستوقفني لأن الرجل من طبيعته المبادرة والتجديد في المعاشرة الزوجية ولكن الذي استوقفني هو كلمة (**تلاعبك**) أي بنفس مستوى الرجل من الإقبال والتشويق والإغراء، ولعل هذا النص يتعارض مع واقعنا المعاصر وما يعيشه

من تخلف في ثقافة المعاشرة الزوجية، مما دفع كثيرًا من الأزواج وأحيانًا الزوجات من منطلق العيب والحياء المزيف إلى الخيانة الزوجية.

أحببت أن أكتب هذه المقدمة وأنا أدعو الزوجات إلى التبرج الزوجي وهو يختلف عن تبرج الجاهلية الأولى، والذي حذرنا الله منه ولكن أريد أن تتبرج الزوجة لزوجها، وتستخدم كافة قدراتها الأنثوية من أجل الاستمتاع في الحياة الزوجية حتى يشبع كل واحد منهما الآخر، ولهذا نلاحظ أُسرًا مفككة ومهلهلة بسبب عدم الاستقرار الجنسي بين الزوجين، بعض الرسائل تأتيني من أزواج يطلبون من زوجاتهم أن يتحدثوا بكلام غزلي فيرفضن، وآخر يطلب منها أنه تلبس له لباسًا معينًا فترفض، وإذا خرج من منزله وقعت عيناه على كل ساقطة ولاقطة ثم نشتكي من كثرة الخيانة، وبعض الزوجات يشتكين من روائح أزواجهن الكريهة، والبعض يعاملها زوجها وكأن المعاشرة الزوجية واجب لابد من أن يتخلص منه، فتعيش الأسرة في معاناة والواقع اليوم لا يرحم.

ولهذا نلاحظ أن النبي ﷺ كان يبعث عند عودته من السفر من يخبر أهل المدينة بقدومهم حتى تمتشط الشعثاء وتستعد المغيبة.. كل هذا الفقه العظيم الذي عندنا في التأكيد على التبرج الزوجي بحاجة اليوم إلى أن يظهر من جديد بدءًا من (**تلاعبها وتلاعبك**) وانتهاء بتلك النصوص التي ذكرناها بقول الله تعالى: ﴿ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ ﴾ [البقرة: ١٨٧] على اعتبار أن اللذة

مشتركة بين الطرفين وأقول ختامًا: أن الإسلام هو السابق دائمًا حتى في الثقافة الجنسية وأقول للأزواج والزوجات: نعم أنصحك بالتبرج وأنصح زوجك بالتبرج لك...

## عندما تتحدى الزوجة زوجها..

ضحّت من أجل زوجها ولكنه لم يزدها عنده إلا بعدًا، وحملت عليه فما زاده إلا جهلاً، وصبرت فازداد طغيانًا وظلمًا، ومع هذه المعاناة التي تذوب منها الصخور ظلت هادئة النفس مطمئنة الفؤاد، يشرق وجهها بنور الأمل ويملأ قلبها برد الإيمان الذي هو سر الثبات ومفتاح الفرج وأصل السعادة وأساس السكينة والرضا.. ذلك السلاح الذي تحدت به طغيان زوجها وحماقته فقال لها مهددًا متوعدًا كأنه يملك الأرض ومن عليها: لأشقينك!!

**فقالت في طمأنينة ورفعة:** لا تستطيع أن تشقيني كما لا تستطيع أن تسعدني؟

**فقال غاضبًا:** ولماذا لا أقدر على ذلك؟

**فقالت:** لو كانت السعادة في راتب لقطعته عني، أو كانت في زينة الحلي والحلل لحرمتني منها، أو في حفلة أو في نزهة لمنعتني عنها، ولكنها في شيء لا تملكه أنت ولا الناس أجمعون.

**فقال الزوج في دهشة:** ما هو؟

فقالت في يقين راسخ وإيمان شامخ: إني أجد سعادتي بإيماني، وإيماني في قلبي، وقلبي لا سلطان لأحد عليه غير ربي!!

ذلك هو الإيمان راحة الضمير وسكينة النفس وطمأنينة القلب وانشراح الصدر، يبصر المرء به دربه وتثبت على الحق قدمه، لا تهزه البلاءات مهما تعاظمت ولا تبهره الشهوات مهما تبهرجت (**عجبًا لأمر المؤمن أن أمره كله خير إن أصابته سراء شكر فكان خيرٌ له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرٌ له وليس ذلك إلا للمؤمن**).

ومن كان ينظر لتقلبات دهره وتبدل أيامه بهذه العين البصيرة فإنه يعيش سعيدًا قرير العين، مهما ضاقت به الدنيا واستكملت على حلقات الوصب ودوائر النصب!! بل ربما يحصل له من التلذذ في المناجاة وهو يخوض لجج الابتلاءات ما لا يحصل به أيام العافية، وقد عبر أهل الإيمان عن هذا الأنس والسعادة فقال أحدهم: إننا في سعادة لو علم بها الملوك لجالدونا عليها بالسيوف!! فانظري ما مقدار الإيمان في قلبك؟ وما أثره في حياتك؟

إنه بلسم الحياة ونورها، به يسكن الخائف ويطمئن المفجوع ويتسلى الحزين، ويرتوي الظمآن ويستريح المهموم ويقوى الضعيف ويهتدي الحيران، فعُبّي من معينه تسعدي في دنياك وآخرتك...

**دواء الزوجية...**

**ماذا نصنع ليسود البيت السلام ويشمله الهدوء**

أجاب الشيخ الطنطاوي – رحمه الله – عن هذا السؤال فقال:

**أقول لكم مقالة مجربة من حكيم فاستفيدوا من حكمتي وتجربتي...**

هذه أقراص سهلة البلع عظيمة النفع فيها شفاؤكم من هذا الداء:

**أولها**: أن الزواج يبدأ بالحب والعاطفة، والحب أوله وآخره مرارة فهو يعمي البصر ويغطي العيوب، فإذا زال الغطاء ولابد يومًا أن يزول ويظهر المستور من الأمور وافتقد الزوجان لذة الحب فلم يجداها انتهى شهر العسل، وبدأت سنوات العلقم، فيتجرعا العمر كله مرها ضرها والدواء هو ألا يرقب الزوجان المحبة والعشق، فالحب عمره عمر الورد لا يعيش إلا أمدًا قصيرًا، ومن يطلبه بعد عشر سنين من الزواج كان كمن يطلب من وسط قبر العظام والرمم الغادةَ الحسناءَ،ولكن مودة وإخلاص وحب كحب الأصدقاء والإخوان.

**ثانيها**: أن الرجل يغتفر لصديقه ما لا يغفره لزوجته، ويتحمل منه ما لا يتحمل منها، ويتسامح معه فيما لا يتسامح فيه معها.. وما ذلك إلا لأنه يصدق الخرافة التي تقول: أن الرجل والمرأة كليهما مخلوق واحد فأنت تصحب الصديق عشرين سنة فلا ترى بينك وبينه اختلافًا ثم ترافقه أسبوعًا في سفر تنام معه وتأكل وتشرب فترى في هذا الأسبوع ما لم تره في السنين العشرين فتكرهه وتبغضه وقد كنت تحبه وتؤثره.. والله تعالى لم يخلق الاثنين بطباع واحدة لا الصديقين ولا الزوجين، فليكن الزوجان متباعدين قليلاً حتى لا يظهر الاختلاف بينهما وليكن بينهما شيء من الكلفة والرسميات، كما يكون عهد الخطبة وأوائل الزواج، وأنا أعرف رجالاً من أهل النكتة والظرف يحرص

الناس عليهم في مجالسهم لخفة أرواحهم وحلاوة أحاديثهم إذا دخلوا بيوتهم كانوا أجهم الناس وجهًا وأيبسهم لسانًا وأثقلهم نفسًا.

**ثالثًا:** أن الرجل يمشي في الطريق فلا يرى النساء إلا في أحسن حالاتهن قد طلين وجوههن وجملن ثيابهن ثم يدخل داره فيرى زوجته على أسوأ هيئة، مصفرة الوجه قذرة الثوب منغمسة في أوضاع المطبخ أو غارقة في غبار الكنس، فيظن أن نساء الطريق من طينة غير طينتها، وأن عندهن ما ليس عندها، فيميل إليهن وينصرف عنها، والدواء أن تكون المرأة عاقلة فلا تجعله يراها إلا في الهيئة التي تخرج فيها من بيتها وتستقبل عليه ضيفتها..

**رابعها:** أنه لابد لكل شركة أو جماعة من رئيس فإن كان في المركب رئيسان غرق المركب، ولو كان في السماء والأرض إلاهان، لفسدتا فلابد من ترأس أحد الزوجين والرجوع عند الاختلاف إلى رأيه، واعتراف الثاني برئاسته وعلى الرئيس أن يكون حاكمًا بعدل ورفق، وعلى المرؤوس أن يكون طيعًا بفهم واحترام..

**عشر خطوات لحياة زوجية سعيدة :**

* حسن الاختيار "تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس".

* الاستخارة قبل الإقدام على الزواج "كان رسول الله ﷺ يعلمنا الاستخارة في الأمور كلها".

* تكثيف الوعي بالقضايا الزوجية والكيفية الصحيحة لمعاملة كل طرف

للآخر، وكيفية مواجهة المشكلات بطريقة تضمن علاقة سليمة، سواء عن طريق الدورات المختصة أو القراءة المكثفة أو الصوتيات.

* مراعاة الله تعالى في أداء كل طرف لحق الآخر بعيدًا عن هوى النفس.

* الكتمان لأسرار ومشكلات الحياة الزوجية بعيدًا عن الآخرين.

* استشارة أهل الاختصاص في كل مشكلة تواجه الزوجين، والبعد عن استشارة من لا رأي له من والد أو صديق.

* الحرص على الإفصاح عن المشاعر الصادقة بكل جرأة ووضوح.

* التغاضي قدر المستطاع عن عيوب الآخر وتحمل زلاته.

* الإلحاح على الله بالدعاء الدائم.

* البُعد عن المعاصي فلها شؤم على الحياة ا لزوجية.

**كيف تستمتعين وتمتعين زوجك:**

- إذا أردت شيئًا من زوجك فاستخدمي رقتك وحنانك وأنوثتك وعقلك فالرجل يذوب بأنوثة المرأة.

- إذا غضبت من زوجك فاصمتي وأغلقي فمك، واحترسي من لسانك، واذكري الله، فالمرأة حين تغضب تلدغ زوجها وتطعنه في مواطن ضعفه وسوف يحقد عليها.

- وكما يقال: أقصر طريق لقلب الرجل معدته، فاعرفي ماذا يحب وماذا يكره.

- ادفعي زوجك إلى الخير ما استطعت وادفعيه إلى بر والديه، وذوي رحمه، ولا

تتضايقي أبدًا من بره لأهله بل افرحي لأنك تزوجت رجلاً أصيلاً.

- كوني حمامة سلام في حياة زوجك، فلا تكرهي إليه الناس وتنزعيه من الأصدقاء وتذريه وحيدًا، فلا تدفعك غيرتك إلى قطعه من أهله.

- الغيرة مفتاح الطلاق، والغيرة في غير مكانها تسئم الرجل وتدفعه بنفسها إلى الهرب منها والبحث عن غيرها.

- الرجل لا يعرف كيف يلبس في الغالب، ولا كيف يقول الكلام الحلو فغردي في حياته، فيبحث عنك واهتمي بمظهره، وذكريه بأوقات راحته، وكوني له كالورود، وعلميه أن في الدنيا ما هو أهم من الأعمال وأحلى من الأموال.

- لا تخلعي برقع الحياء من زوجك لأن زواجك قد طال به، ولا تسترجلي وكوني أنثى من الرأس حتى القدم، واجعلي الحياء يصبغ خديك بالحمرة وانظري إلى زوجك كغريب أحيانًا.

- إذا كنت تحسين أن كلمات الحب ألزم لك من الطعام، فاعلمي أن الاحترام بالنسبة للرجل أهم من كل شيء.

- لا تكوني بخيلة بعواطفك وحنانك اتجاهه.

- اعتبري زوجك طفلك ودلليه واعتني به ولا تنشغلي عنه بأحد أطفالك.

- احرمي زوجك منك بين الحين والآخر، وأبدي له عروسًا رائعة بعيدة المنال.

- كوني متفهمة لزوجك ولا تهدمي حياتك بسبب عدم تفهمك له.

- ليس جمال المرأة هو فقط أناقتها بل هناك جمال الشخصية وبالإضافة إلى خفة الروح والمرح اللذين تضيفان بهما على منزلك فسوف يستمتع زوجك بحديثك ولو تعيدينه ألف مرة من حلاوته ولما فيه من معرفة وثقافة.

**فوائد ومفاهيم:**

* أنجح الزوجات هي التي تعامل زوجها وكأنه طفلٌ كبيرٌ دون أن يدرك.

* إن للتعليم أثرًا كبيرًا في حياة المرأة وعلى تحركاتها وسلوكها إن العلم بالشيء يجعلنا نقف على نفعه وضرره.

* إن المرأة التي لا تعرف معاني الكلمات التي تلفظ بها جزافًا سوف تدفع مغبة ذلك عاجلاً أو آجلاً.

* إن المرأة التي لا تعرف شيئًا عن تعامل الزوج ولا كيف تجذب قلبه إليها ولا كيف تربي أطفاله تربية صالحة لن تستطيع أن تسعد زوجها.

**نصائح سريعة إلى الزوجة:**

- لا تنسي أنك امرأة واحرصي على جمالك والعناية به.
- لا تكوني روتينية إلى حد يجعل زوجك يمل منك.
- لا تعتبري المال أصدق دليل على محبة زوجك لك.
- إذا تكلم الزوج فأحسني الاستماع إليه.
- لا تكثري من لوم الزوج وعتابه.
- تجنبي الأمور البسيطة التي قد تزعج زوجك.

- كوني وفية له وأمينة معه.
- لا تهملي أمور زوجك الشخصية.
- لا تنقلي مشاكلك مع زوجك خارج المنزل.
- عندما يلتزم الزوج الصمت تجاه مسألة أو سؤال عليك أن تحترمي صمته.
- عيشي في حدود واقعك المتاح ولا تحاولي تكليف زوجك ما يطيق.
- اعلمي أن الانسجام بينك وبين زوجك لا يكون مع الأيام الأولى وإنما هو حصيلة عشرة طويلة فلكل ميوله ورغباته.
- تأكدي أن عبارات الود والمجاملة تحفظ علاقتك مع زوجك من أي ملل وفتور.
- يجب أن يكون لزوجك وأولادك أكثر مساحة من اهتمامك.
- إياك أن تنشغلي عن زوجك بالأولاد والوظيفة.
- كوني صريحة مع زوجك من البداية، ولا تستعملي الكذب لتغطية بعض المواقف.
- حاولي أن تملأي وقت فراغك بأشياء تعود عليك وعلى زوجك بالفائدة كالقراءة وغيرها.
- حاولي أن تعتدلي في زياراتك لأهلك وأهل زوجك.
- تجنبي التكبر والتعالي على زوجك وأهله.
- تيقني أن اقترابك من أم زوجك هو اقترابك من زوجك لذلك.

- إياك أن تشتكي منه إليها أو تشتكي منها إليه.
- تجني المقارنة بين المستوى الذي تعيشين فيه قبل الزواج وبين الوضع المادي لزوجك.
- حاولي الحديث الذي يحبه زوجك، ولا تخوضي في الأمور التي لا يحب التكلم فيها.
- حاولي أن لا تتدخلي في شؤون عمل زوجك إلا إذا سألك المشورة.
- حاولي أن لا تتدخلي في مواضيعه مع أهله ولا تسأليه عن أي مشكلة إلا إذا سألك المشورة، وإن اتصل به أحد إخوته وأنت جالسة فاتركيه وحده كي يأخذ راحته بالحديث، فكما قدّرك وخجل أن يستأذنك فقدِّريه.
- حافظي على أسرار زوجك ولا تنقليها إلى أهله وأهلك.
- اتخذي من زوجك صديقًا لك وكوني صادقة معه وصريحة.

**لذلك أقول لك عزيزتي الزوجة:**

إن العلم بالشيء لا يغير من الواقع شيئًا إذا لم يترجم إلى عمل... عزيزتي: ليس عيبًا أن تخطئي ولكن العيب الذي لا تعذرين به تكرار الخطأ، وإذا تكرر منك الخطأ وغلبتك نفسك فإني أدعوك إلى الإكثار من الاستغفار ومبادرة الزوج بالصلح.

فلابد من تناول الدواء وبانتظام فقلنا للأول: تتناول الدواء حتى تشفى من مرضك، فأجاب: أنا لا أؤمن أن الدواء يشفيني ورفض أن يتناول الدواء

فمات بعلّته.

وقلنا للثاني: تتناول الدواء حتى تشفى من مرضك فأجاب: أنا أؤمن أن هذا الدواء يشفيني إن شاء الله، لكن نفسي لا تقبله لأنه مر فمات بعلته.

أيهما أحسن حالاً؟

لا فرق بينهما لأن النتيجة واحدة.

**همسة للزوجة:**

إذا أردت لزوجك أن يتغير فمارسي التغيير على نفسك، أولاً أعطيه الفرصة ليتعرف على المشاعر التي تولدها لمسة عاطفية أو لحظة اهتمام، فإن محصلة اهتمامك به ستكون مثيرة لاهتمامه بك بالطريقة العاطفية ذاتها.

ضعي كلمات الحب في أذنه حتى يتعلم كيف يستخدمها ودعيه يشعر بالألفة مع تعابيرك العاطفية.

لا تبخلي عليه بالإعجاب وعليك أن تشجعيه بالابتسام، والقبول الواضح لمحاولاته، ولا تنتظري حتى يقول ما تتطلعين إليه بشكل كامل ولا تيأسي من محاولاتك واصبري عليه لأن الرجل يتعلم منذ طفولته كيف يُخفي عواطفه خلف مظهر هادئ صامت حتى يعطيه صورة الرجل الحقيقي.

**إرشادات إلى جميع الزوجات:**

أسعدي زوجك بكل وسيلة وطريقة حتى تحصلي على تلك السعادة، إن سعادتك الزوجية لها الأثر على صحتك كما أكدت الدراسات من علماء النفس:

(أن الزوجة السعيدة في زواجها تتمتع بجهاز مناعة أقوى من الزوجة التعيسة).

ابعدي عن الأفكار المسببة للغضب. ولا تسمحي لنفسك في التمادي في الأعذار وإذا كنت مشدودة الأعصاب فحاولي الاسترخاء وإذا كنت واقفة فاجلسي واستعيذي بالله من الشيطان الرجيم واشغلي لسانك بالذكر والاستغفار وحاولي أن تتوضئي حتى تطفئ نار الغضب.

**فن اللباس :**

حاولي أن تكوني دائمًا مهندمة مرتبة أمام زوجك فاجعليه عندما يسافر أو يخرج يتذكرك بأناقتك مشتاقًا ولا يتذكرك بملابس المطبخ.

فكم مرة تزينت أمام زوجك وكأنك تريدين الخروج؟

**الزوج الناجح:**

إن الزواج الناجح عادة ما يقوم بين شخصين يدركان أن الحب هو جزء من الزواج وليس كل الزواج.

**علاج ظاهرة النكد:**

يقول علماء الاجتماع أن علاج ظاهرة النكد الزوجي تبدأ من الزوجة نفسها، وفي سبيل هذا العلاج يوجهون لها النصائح المهمة التالية:

* اطلبي معاونة زوجك وأفراد أسرتك كأن تطلبي منهم أن يغرموك في كل مرة تحتدين فيها أو تتلفظين بألفاظ غير مناسبة، أو ترفعين فيها صوتك أو تعظمين فيها أمرًا صغيرًا أو تصغرين أمرًا كبيرًا... الخ وأن تنفذي حكمهم.

* عودي نفسك أن تقولي الشيء مرة واحدة وتنسيه بعد ذلك.

* جربي الحصول على ما تريدين بوسائل أكثر ليونة ورقة.

* نمي في نفسك روح الدعاية.

* تحدثي بهدوء عما يسبب لك الضيق وأن اكتبيها في نقاط وأن تختاري الوقت المناسب للحديث عنها بحيث تستحق التسجيل والتفكير والحديث.

* لا تحاولي تبديل زوجك بل اعملي على تنمية فرديته المتميزة في حدود دائرته وذاتيته وروحه، فالأول مستحيل، والثاني ممكن ومفيد.

* ولأن يكون زوجك بائعًا من الدرجة الأولى، خيرًا له من أن يكون رجل أعمال فاشلا.

## دليلك إلى السعادة الزوجية :

- ارضي بما قسم الله لك.
- لا تصنعي الأخطاء وتضخميها.
- جددي حبك لزوجك.
- اعلمي أن زوجك ليس أنت.
- لا تظني أن الكارثة قد وقعت من أول خلاف.
- اعرفي طبيعة زوجك.
- أشعري نفسك بالرضا والسعادة.
- لا تتخيلي رجلاً أحسن من زوجك.

- لا تفتشي عن العيوب الخفية.
- أسعدي زوجك يسعدك.
- اهتمي بالنظافة.
- تخلصي من القلق.
- لا تكوني سريعة الغضب.
- لا تحتفظي بذكريات الآلام.
- ابتغي الأجر من الله.
- تخلصي من التصورات الخاطئة عن الرجال.
- لا تنتظري السآمة والفشل.
- عليك بالصمت.
- اجتنبي النقد العقيم.
- لا تكوني زوجة جاهلة.
- لا تغذي نفسك من الأفكار السوداء.
- لومي نفسك أولاً.
- اشتركي مع زوجك في الأعمال الخيرية.
- شاركي زوجك متعته.
- ثقي بنفسك.
- كوني متقبلة للتغيير.
- مارسي السعادة الزوجية.

- انظري إلى من هي أسفل منك.
- اجعلي لك أهدافًا عليا في الحياة.
- كوني دائمة الاتصال بربك.

إن دوام الاتصال بالله تعالى كفيل بإسعادك، وإن انقطاع صلتك بالله عزَّ وجلَّ كفيل بشقائك، قال الله تعالى: ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨].

## كيف تختلفان؟

مع أول خلاف ينشب بين الزوجين يرد في ذهن الزوج أو الزوجة أو كليهما معا أن زواجه أخفق، أو أنه لم يحسن اختيار صاحبه، ينبغي أن يعرف الشاب والفتاة المقبلان على الزواج أن ما قد يحدث بينهما من خلاف أمر طبيعي وأن الخلافات الزوجية مهما تكررت لا تعني أبداً أن الزواج أخفق، أو أن الزوجين لم يحسنا الاختيار، بل إن علماء النفس يرون أن الشجارات الزوجية يمكن أن تكون علاجًا وقائيًا يضمن استمرار الحياة الزوجية لأنها تساعد على إذابة جبال الجليد بين الزوجين وفتح باب الحوار والعتاب ومن ثم إزالة أسباب الخصام، ويوضح الدكتور فيلمان طبيب نفسي تأييده لوجهة النظر هذه بقوله: أن منزل الزوجية هو المكان الوحيد الذي يستطيع المرء فيه التعبير عن انفعالاته وثوراته في منتهى الحرية، أما في العمل فغير مسموح بالتنفيس عن الغضب أو التطاول على الزملاء أو حتى الانخراط في البكاء، مهما كان

السبب، لكن علماء النفس يوصون الزوجين بأن يسمح كل منهما لصاحبه بالتنفيس عن غضبه ولو بالتناوب بينهما وفي دراسة علمية نشرتها صحيفة "لوبوان" الفرنسية ينصح علماء النفس الزوجين بالحرص على عدم استمرار الخصام بعد الشجار الزوجي وعدم التجهم وعدم توجيه إهانات، فتلك الأمور تزيد الخلاف وتوسع الهوة بين الزوجين، ويلخص المختصون أسباب الخلافات الزوجية في ثلاثة موضوعات رئيسة:

* **الأطفال.**

* **محاولة السيطرة وفرض الرأي.**

* **النقود وأساليب إنفاقها.**

على أن هذه الأسباب يمكن أن تصبح في نظر المتخصصين موضوعات لمحاورات مفيدة تثري الحياة الزوجية...

يقول الدكتور ويللي باسيني: إن الاختلاف ليس مقدمة للخلاف دائمًا.. وإنما يمكن أن يكون ذريعة للتصالح.. ولإدارة كل اختلاف يقع بين الزوجين فإني أقترح عليهما ما يلي:

- مهما اختلف أحد الزوجين مع صاحبه فلابد أن هناك ما يتفق معه عليه وأنصح بتقديم ما يتفق عليه الزوجان على ما يختلفان حوله، فهذا أدعى لقبول الاختلاف.

- يمكن الحوار حول أي اختلاف بصوت خفيض فلا داعي لرفع الصوت، فإن

خفض الصوت يساعد على قبول الرأي الآخر أو على الأقل الاستماع إليه.

- حرص كل من الزوجين على بسط أساريره أثناء الحوار حول الاختلاف يريح الطرف الآخر ويبعث فيه الطمأنينة والرضا.
- مهما كان موضوع الاختلاف فإنه يبقى أقل أهمية من اتفاقكما وإبعاد الشقاق والنزاع عن حياتكما الزوجية لهذا أنصحكما باستحضار هذا الأمر عندما تختلفان: استقرارنا واتفاقنا أهم من أن أنتصر عليه أو ينتصر علي.
- أرجو أن لا يغيب عنكما أن الخلاف بين الزوجين أمر عادي ولا يخلو منه بيت من البيوت حتى النبي ﷺ اختلف مع زوجاته أمهات المؤمنين رضي الله تعالى عنهن.
- لا تدعا الاختلاف يترك إثارة في حياتكما ولهذا أنصحكما بسرعة التصافي من بعده.
- من المهم جدًّا أن يدرك الزوجان أن طبيعة كل منهما وتفكيره ونفسيته مختلفة عن الآخر فهذا الإدراك يساعد على فهم كل من الزوجين صاحبه أثناء الخلاف... يقول "جون غراي" في كتابه "**الرجال من المريخ والنساء من الزهرة**": (بينما تقوم باستكشاف هذه الاختلافات ستشعر أن أسوارًا من الاستياء وعدم الثقة قد بدأت تتلاشى أن الحاجة ماسة إلى دليل دقيق لفهم كم هو صحي ذلك الاختلاف بين الرجال والنساء، والرجال والنساء يفكرون ويشعرون ويستوعبون ويستجيبون ويحبون ويحتاجون، ولكنهم

يعبرون بطرق مختلفة أن هذا الفهم الواسع للفوارق بيننا يساعد على حل الكثير من الإحباط في التعامل مع الجنس الآخر ومحاولة فهمه وهكذا فإن الخلاف يحتاج إلى فهم وإدارة حتى يمر بسلام وأمان...).

**ورقة أعمال يجب إنجازها**

**الدعاء يوميًّا لله بتقوية**

**علاقتنا الأسرية...**

# في بيتنا مشكلة؟

# في بيتنا مشكلة

*** زواج بلا حب سفينة بلا مرفأ:**

مضى على زواجي سنتان وأكثر ولكن بلا طعم ولا لون، فلست بالمطلق ولا بالمقرب إذ لم أحبها فأقبلها ولم أبغضها فأسرحها، والحمد لله على كل حال. زوجتي امرأة مستورة الحال ليس فيها ما يجذب وفيها ما ينفر، حيث البرود العاطفي وضعف الحيوية مع فترات الحزن المتكرر في حياتها لم تملأ عاطفتي، ولم أندفع إليها وإذا أبعدت عني لا أسأل عنها، وإن حضرت لا أنطلق معها في الحديث ولا أستمتع معها برحلة أو خلوة، ولباسها لا يغريني ومعاملتي لها سطحية مبنية على المجاملة والمسايرة.

لدي مخزون كبير من الحب والحنان والإمتاع لكن ليس تجاهها ونظري، يجول هنا وهناك وأدافع فأنا ملتزم والحمد لله ولكني ذو خيال، ومولع بالجمال وهي باهتة الجمال كثيرة الشكاوى والآلام وفيها ثقل طينة كما يُقال.

وضعي هذا من أول زواجي بها حيث لم أنطلق في حياتي معها وكأن الانطلاق النفسي مشروط بانتهاء هذا الهم مع هذه الزوجة وفي داخلي نية مبيتة للطلاق، ولكن إن فكرت بالطلاق ترددت ورهبت وتوقفت، وإن أشير علي بالبقاء عليها أعرضت، صارت عندي زوجة لطبخ الطعام وقضاء الوطر فقط لا حب ولا أنس ولا متعة، لا حياة زوجية حقيقية.

في نفسي تساؤلات كثيرة حول علاقتي بها ومعاناتي معها.

- لماذا أبقى طول هذه المدة دون اتخاذ قرار حاسم؟
- هل السبب في المشكلة منها أم مني أم من الجميع؟
- هل المشكلة في عدم الحب أم في اختلاف الطباع بيننا؟
- هل عدم الحب جعلني أنظر إلى مساوئها أم مساؤها جعلتني لا أحبها؟
- نفسيتي متعبة وذهني مشوش، حتى زملائي بدؤوا يلاحظون ذلك علي لا أرغب الولد منها ولكنه جاء بمشيئة الله وتقديره.

فتور الحب:

أنا متزوجة منذ أكثر من عشر سنوات، وكانت حياتنا الزوجية قبل الإنجاب تقوم على الحب المتبادل وتحفها السعادة والاستقرار وبدأت المشكلة بعد أن أنجبنا عددًا من الأطفال، وتضاعفت مسؤولياتي المنزلية فلاحظت فتور تلك العلاقة إن لم أقل ذهاب الحب وتراجع المودة، فصار زوجي يكثر الشكوى من إهمال البيت والأطفال وإهمال نفسي، فصرت أهتم أكثر بشؤون البيت والأطفال فيلومني على إهمال نفسي، بل إهماله هو وإذا أعطيت نفسي وجمالي ومكياجي وقتًا إضافيًا لكي أنال إعجابه وأعيده إلى دائرة الحب والرضا، كان ذلك على حساب البيت، والأطفال وبصراحة هذه الأعباء ثقيلة علي خصوصًا وأن ضيوفه كثيرون، لاسيما أهله وأقاربه فأنا في حيرة من أمري ولا أخفي عليك بأنني أغار عليه بشدة فإذا كررت الشكوى من تعب المنزل

أخشى أحد الأمرين، إما أن يأتي بخادمة وأنت تعلمين نافذة الشر التي تفتحها الخادمات ويصعب إغلاقها، وإما أن يأتي بزوجة ثانية وهذه أدهى وأمر، بصراحة أنا أحبه حبًّا شديدًا وأغار عليه حتى من أقرب الأقربين لكنني الآن عاجزة عن إعادته إلى حيز الإعجاب والاستقرار مثلما كان سابقًا، أو ربما أكون قد فقدت الجاذبية بحكم الولادات المتكررة وأعباء المنزل وما تركته المشاكل من هم لا شك أن آثارها طالت ملامحي أفيدوني؟..

يبدو واضحًا أن مشكلتك مركبة ومتعددة الجوانب غير أنها في غاية السهولة واليسر وحلها بين يديك أنت وحدك وليس لدى أحد سواك، **أولا:** أحب أن أعرف هل الولادات الكثيرة التي تحدثت عنها كانت دون رغبة زوجك؟ أم أنه يفضل ذلك؟ فإذا كانت على غير رغبته فليس معك حق وإلا فيجب أن يتفهم هو أعباءك وظروفك، أما كثرة الضيوف وخدمتهم فهذه لا أعتقد أنها تمنعك من الالتفات لنفسك والاهتمام بالمظهر الذي يجذب الزوج بل يجب أن تكوني قد استوعبت الأشياء التي يحبها والتي تناسب مزاجه وتميلين إليها، فجاذبية الزوجة لدى زوجها لا يغني عنها الاهتمام بشؤون المنزل، بما لا يعجب زوجها من ملابس أو مكياج أو دون ذلك لأن التفريط في هذه الأخيرة يعني بكل صراحة تفريطًا في الزوج، أما خوفك من شرور الخادمات ومشاكلهن فيمكن تبديده بأن الخادمة ستكون تحت إشرافك وتحكمك، فمنذ الوهلة الأولى لابد أن تعويدها على نظام ليس فيه تجاوز لحدود الشرع والعرف

وتراقبينها عن كثب، ولا يوجد بعد ذلك ما يدعو للقلق فالكثير من البيوت التي فيها أعباء كثيرة بها خادمات وليس بها مشاكل.

أما الجانب الثاني من خوفك ألا وهو الزواج من أخرى فأنت تعلمين أن الرجل إذا قرر ذلك واقتنع به وصمم عليه فليس هناك ما يثنيه، فقط ينحصر دورك في الأشياء التي تحول بينه وبين التفكير في الزوجة الثانية، فتتحسسي كل ما يستهويه ويريح باله ويشرح صدره من مأكل ومشرب وملبس وحديث ومؤانسة حتى تكسبيه إلى جانبك فالمشكلة ليست صعبة أبدًا.. وفقك الله..

## لا تيأسي من حسن معاملة زوجك:

أنا فتاة عاطفية مرهفة الحس، كنت أتمنى أن أتزوج رجلاً يملأ فراغي النفسي ويشبعني دفئًا عاطفيًّا، ولكني تزوجت رجلاً شحيحًا بعواطفه وكلماته لا يعرف الهدية ولا الكلمة الطيبة، بل شحيح بماله أيضًا ومع ذلك لو غضب مرة من سوء خلقه معي لا يعتذر لي، ولو جلست شهرًا كاملاً، وأشعر أن قلبي معه أصبح صحراء قاحلة يدمرها الجفاف، كم أنا عطشى ولولا الإيمان بالله والخوف منه لبحثت عمن يرويني حبًّا واهتمامًا.. ماذا أفعل معه وماذا أفعل بنفسي التي دمرها الحزن والقلق، أسمعوني كلمات تدفعني إلى الصبر أو دلوني على شيء يحل مشكلتي؟

استوقفتني رسالتك كثيرًا وتعاطفت معك وتلمست مدى تعطشك إلى

الحنان والاهتمام والحب والذي هو أمنية كل زوج وزوجة، ولكن من الواضح في رسالتك أن المشكلة تكمن في اختلاف شخصيتك وشخصية زوجك فأنت تميلين إلى الرومانسية والشاعرية، وزوجك عقلاني يميل إلى الحرص، وأنا لا أنكر عليك احتياجاتك التي ذكرتها، ولكن من فضل الله أن الحياة الزوجية لا تبنى فقط على الحب والمشاعر، فيمكن في كثير من الأحيان لأحد الطرفين أن يعيش مع الآخر إذا توفرت أمور وحاجات أخرى من الطرف الآخر ونصيحتي لك:

- ألا تيأسي من العطاء وحسن معاملة الزوج.
- عامليه بالحسنى فالمعاملة الحسنة تولد مثلها.
- لابد من فتح باب الحوار البناء بينكما والابتعاد عن اللوم والنقد، والإفصاح عن مشاعرك له بأسلوب هادئ، ولابد من تقبل مشاعر الطرف الآخر حتى وإن كانت مخالفة لما عندك.
- لابد من محاولة شغل وقتك بما يفيد قدر استطاعتك حتى تنشغلي عن هذا الأمر ولو قليلاً، فالحياة الزوجية على كل حال هي جزء من حياتنا وليست كل الحياة.
- حاولي أن تضعي أهدافك لإنجاح هذه العلاقة،واليقين بأن الله معك ولن يخيب جهدك.
- حاولي أن تري الجوانب الإيجابية في هذه العلاقة، وأن تبتعدي عن التركيز

على سلبيات زوجك ومحاولة تقليصها.

- استعيني بالصبر الجميل والصلاة والدعاء وحسن التوكل واليقين بأن ما يحدث لك ما هو إلا بتقدير الله، وإنه لم يقدره عبثًا، والإنسان مهما بلغ علمه فهو لا يدري أين الخير وما هو الأنسب له ﴿وَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ﴾ [البقرة: ٢١٦].

## إلى متى... سيظل يعتذر؟

لا أدري كيف أعرض مشكلتي التي بدأت منذ حوالي العام، كدرت علي حياتي وحرمتني النوم والسعادة والابتسامة، أنا زوجة وأم لثلاث أولاد كنت أتباهى بزوجي أمام الأخريات وأراهن على أن أزواجهن لا يملكون جزءًا من المليون من أخلاقه وإخلاصه ومحبته كان عيني التي أرى بها ولساني الذي أتكلم به وعقلي الذي أفكر فيه، وأعتذر على الإسهاب حيث أريد أن أوصل إليك حجم صدمتي ومعاناتي فبعد كل ما ذكرت أفاجأ بأن هذا الملاك يخونني!! أكتشف ذلك قَدرًا حيث اعتقد أنني خرجت للتسوق بينما توجهت للمطبخ لأخذ بعض الحاجيات ثم عدت مسرعة لغرفة النوم لألقي عليه نظرة حب فإذا به يحادث فتاة ويسمعها كلمات الغزل والحب.. صدمت وأغمي علي ومنذ ذلك الوقت وأنا في عذاب متواصل، لقد اعتذر لي وتوسل، وترجاني أن أسامحه على غلطته الأولى والأخيرة، ولكني الآن وقد مر عام أجد نفسي عاجزة عن أن أغفر له هذه الجريمة التي ارتكبها في حقي.. أصارحك بأنني أتوق إليه،

أشتاق لكلامه للجلوس معه، لأحضانه ولكني أتراجع وأتعامل معه بما يمليه علي واجبي نحوه، أما غير ذلك فليس من حقه والآن أتساءل: إلى متى نظل هكذا؟ وهل ستمر حياتي على هذا المنوال؟ هل أسامحه وهو يعتذر يوميًّا وبأشكال متعددة من خلال كلمة، هدية، ابتسامة... أرجوك: أنا حزينة!

غاليتي... وأنا أيضًا أتساءل إلى متى؟ وهل تظنين أنك ستصمدين وتستمرين في حياتك على هذا المنوال؟ وهل سيظل هو فيما تبقى من حياته يعتذر إلى ما لا نهاية؟!

من الخطأ أن نتصور أحباءنا ملائكة ولا يختلفون عن بقية البشر بل ضعفاء في بعض المواقف بفعل مؤثرات خارجية قد تكون ظروفًا أو أناسًا أو انفعالات لذلك أتمنى أن تفكري بطريقة منطقية تحفظ لك حياتك الزوجية وسعادة واستقرار أولادك الذين مررت على ذكرهم في رسالتك مرور الكرام وكان الأجدر أن يكونوا محور أي قرار تتخذينه فلهم مثل مالك من حق في هذه الحياة التي حكمت عليها بالموت البطيء.. حكمي عقلك وسيطري على مشاعر الغضب وتذكري أن زوجك إنسان كغيره من البشر قد يضعف ويغرر به وقد يدفع للخيانة، وأنا لا أخليه من الذنب ولكن أريد أن أوجهك لأسلوبٍ معين تتعاملين معه من خلاله وتنظرين إلى الحياة بواقعية، نصيحتي أن تغفري له وتبدئي صفحة جديدة ولعلك بذلك تجعلينه يدين لك بمزيد من الحب والإخلاص مدى الحياة.

## زوجتي والنظافة...

إنني متزوج منذ خمس سنوات أحب زوجتي ومرتاح بالمعيشة معها ولكنْ فيها طبع يضايقني جدًّا وهو عدم اهتمامها بنظافتها الشخصية.. فأنا حينما أعود من عملي يكون كل شيء بالبيت نظيفًا وجاهزًا والأطفال على خير حال، ولكن زوجتي لا تهتم بنفسها.. فهي تجتهد بالفعل بالبيت وبخدمتي وخدمة الأولاد وتهمل نفسها، وقد سئمت من هذا الوضع مع تقديري لجهودها وإعجابي بخلقها وقد سعيت لحل ذلك فحدثتها مرة وأحضرت لها بعض الأشرطة والكتيبات، فلمست تغيرًا ولكنه ذهب سريعًا وعادت لوضعها الأول... ما الحل فأنا لا أود أن أخبرها فهي لن تهتم ولكني أتمنى أن يكتمل هذا الجانب فيها؟

بادئ ذي بدء لابد أن تعلم أن نشدان الكمال في المرأة أمر محال فاستمتع بها على عوج، ولذا فإن عدم اهتمام زوجتك بنظافتها الشخصية ينبغي أن لا يقلقك كثيرًا، لا سيما وهي قائمة بخدمتك على أكمل وجه، وقد قال الرسول ﷺ: **"لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقًا رضي الآخر"** إذا ثبت هذا فإني أوصيك لعلاج هذا الخلل في زوجتك أن تستمر في نصحك لها تلميحًا وتصريحًا بضرورة الاهتمام بنظافتها الشخصية وعنايتها بمظهرها وأناقتها، كما ينبغي أن تعلم أن تقصيرها في هذا الأمر لا يمكن أن يزول في يوم أو يومين نظرًا لاعتيادها عليه ولذا فهي بحاجة إلى تذكيرها مرات عديدة لتتأكد أهمية

ذلك في نفسها وتستقيم عليه، كما أوصيك بإهدائها الأشرطة والكتيبات النافعة لتزيد من إيمانها من ناحية ولكي تعالج من خلالها جوانب نقصها من ناحية أخرى، وليكن مع هذه الكتيبات زجاجة طيب وشيء من أدوات الزينة بين الحين والآخر، مع حثها على التطيب والتجمل بها كما عليك أن تكون قدوة لها في ذلك فتهتم بنظافتك وزينتك كما كان ابن عباس رضي الله عنهما يفعل وكان يقول: إنهن يحببن أن نتزين لهن كما نحب أن يتزين لنا.

## الحياة الزوجية فن يحتاج إلى تدريب!!

العلاقات الزوجية الناجحة هل هي فطرة أم فن يكتسب؟ وهل تعتقد أننا نعد أبناءنا وبناتنا ليكونوا أزواجًا ناجحين؟ وكيف ننجح في ذلك؟

قد يكون للفطرة دور في إنجاح العلاقات الزوجية ولكن بنسبة لا تزيد عن عشرين أو ثلاثين في المائة، وكثيرًا ما لا يتجاوز نسبة دورها العشرة في المائة، بينما أرى أن كونها فنا مكتسبًا لا يقل دوره عن سبعين في المائة، وقد يتجاوز التسعين في المائة في أحايين كثيرة.

وأصل إلى الجزء الثاني من سؤالك فيما إذا كنا نعد أبناءنا وبناتنا ليكونوا أزواجًا ناجحين لأقول: للأسف الشديد فإن قليلاً جدًّا من الآباء والأمهات يعدون أبناءهم لذلك، بل حتى هؤلاء الذين يعدون أبناءهم للزواج لا يتجاوز إعدادهم لهم إرشادات عاجلة وتوجيهات عابرة، بينما الزواج حياة مشتركة تحتاج أن يفهم كل من الزوجين نفسية الآخر فهما مفصلاً دقيقًا، وكيف يتعامل

إزاء كل تصرف يصدر عن صاحبه وكل كلمة ينطلق بها لسانه.

أما كيف ننجح في ذلك فبشرح كل ما ينبغي بيانه للأبناء والبنات عن طبيعة الحياة الزوجية، وما تحتاجه إلى صبر طويل وكبير، وأنها مسؤوليات وواجبات قبل أن تكون لذائذ ومبهجات، ومتعا ومسرات، وأن الأجور الأخروية المترتبة عليها عظيمة وجزيلة.

على الأب ألا يدع موقفًا في حياته إلا ويجعل منه إضاءة لابنه، فحين يسمع أمه كلمه طيبة، يقول لابنه: المرأة يا ولدي تحتاج ثناء زوجها عليها وتقديره لها.. فلا تبخل بعد أن تتزوج بالكلمات الطيبة تسمعها زوجتك.. وكذلك الأم لا تفوت موقفًا دون أن تجعل منه مناسبة لتوجيه ابنتها، فمثلاً إذا ما حرصت على التعجيل في إعداد طعام الغداء قبل وصول زوجها، تلتفت إلى ابنتها قائلة: الرجال يا ابنتي يحبون أن يجدوا طعامهم جاهزًا فور عودتهم إلى البيت ويحبون أن يجدوا زوجاتهم في استقبالهم وغير مشغولات عنهم بأي عمل.

## قل لها إني أحبك...!!

أنا امرأة متزوجة منذ خمس سنوات ولي أطفال، زوجي طيب وأخلاقه حسنة، ولكنه لا يعبر لي بالكلام عن حبه أو مودته، وحينما أسأله عن سبب ذلك يقول: إنه لا يعرف كيف يعبر عن مشاعره وأحيانًا يستحي من ذلك مع أنني أعبر له باستمرار ولكن هذا لا يؤثر وأنا أظن أن التعبير مهم بجانب

حسن المعاملة وجودة المعاشرة فهذا لا يغني عن هذا فما توجيهكم...؟!

لا شك أن البوح بما يكنه كلا الزوجين للآخر من حب وشوق من موجبات زيادة الألفة والمودة بينهما، ومما يبعث السعادة والطمأنينة في قلبيهما.. ولكن قد يحول دون الإفضاء بتلك المشاعر والعواطف شدة خجل أو عدم قدرة التعبير أو غيرها من الأسباب النفسية، وعندئذ ينظر إلى واقع الحال فأحيانًا تغني النظرات عن الكثير من الكلمات، وقد تفوق الإشارات بليغ العبارات، وأصدق من ذلك كله حسن العشرة وطيب الصحبة، فإنها الترجمة العملية لما استقر في القلب من حب وتقدير، وما دمت قد ذكرت أن زوجك يعاشرك بالمعروف من خلال حسن أخلاقه وطيب سجاياه فاعلمي أنه يحبك كثيرًا وإن لم يتكلم بهذا، ولهذا فلا داعي للقلق لمجرد عدم ذكره ذلك لاسيما وقد اعتذر إليك بعدم قدرته على التعبير عن عواطفه، وأحب أن أكشف لمعاشر النساء سرًا من أسرار عالم الرجال وهو أن فئة ليست بالقليلة من الرجال لا يتقنون الكلام العاطفي ولا يستطيعون تخطي بعض الحواجز النفسية التي تمنعهم من أن يقول أحدهم لزوجته: إني أحبك! وأرى أن هذا مخالف لما كان عليه الرسول ﷺ الذي كان يكشف عن عواطفه ومشاعره لزوجته، وكان يقول: "أحب الناس إلي عائشة" [صحيح الجامع]، ولا شك أن إبداء المرء للآخرين ما يكنه لهم من حب من أقوى أسباب الألفة، كما ثبت ذلك عن النبي ﷺ أنه أمر ذلك الرجل الذي قال له إني أحب فلانًا فقال رسول

الله ﷺ: "هل أخبرته؟" قال لا.. قال: "اذهب فأخبره" بل صح عنه عليه أفضل الصلاة والسلام أنه قال: "إذا أحب أحدكم أخاه فليخبره أنه أحبه" [صححه الألباني]، أقول فما المانع من استخدام الأسلوب مع زوجته كي يبدد الجفاف ويرطب اليبوسة التي قرحت قلب زوجته بصمته وانغلاقه على نفسه.

## كيف أتخلص من الغضب؟

أنا امرأة متزوجة منذ عامين ومشكلتي أنني سريعة الانفعال والأسوأ من ذلك أنني أعجز عن حبس مشاعري في صدري، فبمجرد وقوع خلاف بيني وبين زوجي لا يهدأ لي بال ولا يقر لي قرار إلا حينما أحدث شقيقتي أو صديقتي بما حصل، فأجد متنفسًا عما في قلبي من هموم فتهدأ أعصابي وأعود لحالتي الطبيعية، وأنا أفضل التخلص من حالة الشكوى هذه فكيف؟ مع العلم أنني في حياتي الزوجية أشعر بالوفاق والوئام، ولكن لابد من وجود منغصات بين فترة وأخرى..؟

لابد أن تعلمي أن أصل مشكلتك هي سرعة الانفعال (الغضب) وليس التشكي للآخرين لأن الأخيرة نتيجة الأولى، ولذا فإني أنصحك بمجاهدة نفسك حتى تتغلبي عليها وتخضعيها للحق في غضبها ورضاها، ولعل من الأمور التي يستعان بها في علاج الغضب وسرعة الانفعال:

البعد عن أسباب الخلاف وذلك بإيثار طاعة الزوج على رغبات النفس طاعة لله عزَّ وجلَّ، تمامًا كما يمتنع الصائم عن شهوات نفسه حال صومه، قال

رسول الله ﷺ: "**المرأة إذا صلت خمسها، وصامت شهرها، وأحصنت فرجها، وأطاعت زوجها، فلتدخل من أي أبواب الجنة شاءت**" [حسنه الألباني].

الزمي السكوت عند الغضب حتى لا تنطقي كلامًا تندمين عليه، ولذلك قال رسول الله ﷺ: "**إذا غضب أحدكم فليسكت**" [صححه الألباني].

اتركي المكان الذي أنت فيه كأن تنتقلي من الصالة إلى الغرفة أو بالعكس، والمهم أن تتحولي عن موقع الشجار، ولذلك خرج علي رضي الله عنه عند خلافه مع فاطمة إلى المسجد "**من كظم غيظًا ولو شاء أن يمضيه أمضاه ملأ الله قلبه رضا يوم القيامة**" [صحيح الجامع]، أما ما يتعلق بإخبارك لأختك والقريبات بما حصل من مشكلات مع زوجك، فلا شك أنه خلاف ما ينبغي أن تتصف به المرأة الصالحة من كتمان لأسرار بيتها وعدم إفشائها إلا لمصلحة شرعية كأخذ المشورة والنصيحة ممن ترجى نصيحته ويوثق بمشورته..

وأرى أن تلجئي إلى الله بكثرة الذكر والدعاء قال نبي الله يعقوب عليه السلام: ﴿إِنَّمَآ أَشْكُواْ بَثِّى وَحُزْنِىٓ إِلَى ٱللَّهِ﴾ [يوسف: ٨٦] كما عليك أن تكثري من الاستعاذة كي يذهب غيظك وتنطفئ جمرة غضبك وتهدأ نفسك، عن سليمان ابن صرد قال: كنت جالسًا مع النبي ﷺ ورجلان يستبان فاحمر وجه أحدهما وانتفخت أوداجه فقال النبي ﷺ: "**إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم**" [رواه البخاري]، والله تعالى أعلم.

**زوجي طيب ولكن...**

إنني متزوجة منذ عدة أشهر وزوجي طيب، ولكن يضايقني منه أمر وهو أنه في بعض الأحيان يستخدم معي بعض الألفاظ النابية أو الدعاء علي في أمور بسيطة جدًّا، بل حتى أحيانا يستخدم هذه العبارات وهو فرح مسرور وذلك بدون أي تقصير مني إنني أتضايق جدًّا من طريقته وأبكي بكاءً مريرًا، بل أصبحت أشعر بالنفور منه وأخشى إن صارحته أن يتحول الأمر لعناد دائم فأهدم بيتي بيدي خاصة أنني أنتظر مولودي الأول بعد شهرين فهل دللتموني على الحل المناسب...؟

إن المصارحة بين الزوجين من أهم أسباب سعادتهما، والكثير من الأزواج لا يلتفتون لأهمية المصارحة، ولاسيما في أول سنة من الزواج ولذا تتفاقم السلبيات وتكثر المنغصات التي تنفر أحدهما من الآخر دون أن يستطيع أحدهما أن يصارح بها الآخر، وأرى أنك قد جعلت حواجز وهمية تحول بينك وبين مصارحة زوجك وبالغت في النتائج المترتبة على هذه المصارحة دون مسوغ معقول، ولذا أنصحك باستغلال أسرع فرصة مناسبة لتفضي إليه بما في قلبك، وما تكنين له من حب واحترام شارحةً له حسن عشرته لك ثم أخبريه بأسلوبك اللبق أن يتجنب الألفاظ النابية والكلمات الجارحة التي تكدر صفو حبك له وتنغص عليك سعادتك معه مذكرة له بحديث الرسول ﷺ "ليس المؤمن بالطعان ولا اللعان ولا الفاحش ولا البذيء" وفقكم الله لما يحب

ويرضى وجمع بين قلبيكما بالتقوى.

**مرض الوسواس :**

لي أربعة أعوام متزوجة، وأعاني من عدم الاستقرار في حياتي بسبب "**شك**" زوجي وسوء ظنه، وأنا والحمد لله من بيت محافظ وحريصة على أداء الفروض والحجاب، فلا يوجد أصلاً سبب يجعله يشك في، ولكنه في زيادة مستمرة في الشك، حتى أنه الآن مثلاً حينما يكون خارج البيت ويرجع يدخل للبيت ويقف وقتًا طويلاً في الحوش يتصنت علينا أنا وأطفالي، حتى الهاتف إذا خرج من البيت يقفل عليه، وبعد إلحاحي عليه بدأ يتركه ولكن يضع فيه جهاز تسجيل المكالمات.. إذا ذهبت لزيارة أهلي يتصل كثيرًا يسأل عني، إذا جاء أحد يزورني بالبيت يتصل ويرجع للبيت كل ساعة وأخرى، الرجل يزيد في حالة "**الشك**" ويضيق علي دائمًا الحصار داخل البيت وخارجه، والآن أنا أفكر بجد بطلب الطلاق فوالله كأني أعيش في سجن.. فبماذا تشيرون علي جزاكم الله خيرًا؟

إن غلو الزوج في الغيرة على أهل بيته يؤدي به إلى سوء الظن بهم والتجسس عليهم من غير سبب يدعو لذلك، وهذا أمر يبغضه الله عزَّ وجلَّ كما قال الرسول ﷺ "**إن من الغيرة ما يحبه الله ومن الغيرة ما يبغضه الله، فأما التي يحبها الله فالغيرة في الريبة، وأما الغيرة التي يبغضها الله فالغيرة في غير ريبة**" [حسنه الألباني] وقد يسترسل الزوج في غلوه إلى حد الوسوسة فيصبح كل همه

تتبع حركات زوجته وسكناتها ويحمل على أسوأ محمل كلامها وتصرفاتها ولا يرتاح إلا إذا تصنت وتجسس وراقب وتابع ليتأكد من عفة أهله!! ويا ليته ينتهي عندما لا يجد ما يقدح عرضه، بل يستمر في ظنونه وأوهامه يتعب نفسه ويجرح مشاعر زوجته.

والذي أوصيك به أن تكوني عونًا لزوجك في معاناته وذلك بالصبر عليه واحتمال سوء ظنه بك ومساعدته على التخلص من وساوس الشيطان وهمزاته، وذلك بتذكيره بالله والإكثار من ذكره والاستعاذة به من الشيطان كما قال تعالى: ﴿ وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ ٱلشَّيْطَٰنِ نَزْغٌ فَٱسْتَعِذْ بِٱللَّهِ ۚ إِنَّهُۥ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴾ [الأعراف: ٢٠٠] وحاولي باستمرار إقناعه باجتناب هذه التصرفات التي تسبب كراهيتك له ونفرتك منه وأحب أن أبين لك أن بعض الأزواج ممن أصيبوا بمثل هذا النوع من الوسوسة يشعرون في داخلهم أنهم ظالمون لزوجاتهم بسوء ظنهم بهن دون مسوغ، ولكنهم لا يستطيعون التخلص من وسوسة الشيطان وهمزاته ولذلك فإني أدعوك مرة أخرى للوقوف مع زوجك في معاناته، ولا تفكري أبدًا في الطلاق فالشيطان حريص على التفريق بينكما بمثل هذه العوائق، فاصبري واحتسبي أثابك الله وسددك..

## يمنعني من زيارة أهلي!!

زوجي طيب ولكنه.. لا يسمح لي بزيارة أهلي إلا قليلاً، مع أنه باستمرار مشغول خارج البيت وبيت أهلي قريب من بيتي، ولا أعلم سبب

رفضه، فأنا أملُّ كثيرًا حينما أجلس بمفردي وأشتاق لرؤية أهلي، وهو يخرج لوقت طويلٍ أحيانًا يتجاوز الثماني ساعات متواصلة.. أقوم بأداء أعمالي المنزلية وأحاول الاستفادة من وقتي ولكن أملُّ ولي سبعة أشهر متزوجة؟

نحتاج أن نعرف – أيتها الأخت – ماذا تقصدين بالقليل فقد يكون القليل عندك كثيرًا عند غيرك وأرجو أن لا تكوني من النساء اللاتي يردن من أزواجهن أن يسمحوا لهن بزيارة أهلهن كل يوم بحجة الفراغ ودفع الملل، الذي تشعرين به حالة مؤقتة بإذن الله ناتجة عن قلة الأعمال المنزلية والواجبات الأسرية وسيتلاشى هذا الفراغ عندما ترزقين بالأبناء، وعندها ستُشْغلين بتدبير شؤونهم ورعايتهم وتربيتهم فالذي أراه أن تستغلي هذه الفترة من حياتك الزوجية (فترة ما قبل الإنجاب) بحفظ كتاب الله والتفقه في دينك والتقرب إلى الله عزَّ وجلَّ بالصلاة والذكر والاستماع إلى الدروس والمحاضرات عبر إذاعة القرآن الكريم أو من خلال الأشرطة المسجلة وتطالعي المجلات الإسلامية لا سيما المجلات التي خصصت بعض صفحاتها لعرض قضايا المرأة، ولا بأس أن تتصلي بأهلك عبر الهاتف إذا شعرت بالملل وأرى أن تروحي عن نفسك أو أن تطمئني على أهلك بشرط أن لا تسرفي في استعمال الهاتف... ومع هذا كله حاولي إقناع زوجك بحاجتك لزيارة أهلك، وأنا على يقين أنه سيقبل بذلك إن أحسن أسلوب والذي غلبت به الكثير من النساء ذوي الألباب من الرجال كما أخبر بذلك الصادق المصدوق ﷺ همسة في

أذن زوجك.

لا ينبغي للزوج أن يضيق على زوجته في زيارتها لأهلها إلى حد القطيعة، لأن في ذلك حملاً لزوجته على مخالفته وكرهه والنفرة منه، لا سيما إذا كانت وحيدة في البيت، وكان الزوج كثير الغياب عن بيته وقد أمر الله عزَّ وجلَّ الزوج بحسن العشرة لزوجته وليس منعها من زيارة والديها.... والله تعالى أعلم.

## الحياة الميتة...

إن مسمى الحياة الميتة على حياتي الزوجية هي أفضل اسم.. أنا والحمد لله ملتزمة وحريصة على تطبيق تعاليم ديننا، وزوجي محافظ على الصلاة ولكنه ليس حريصًا على غير ذلك، ولهذا فنحن ليس لنا هموم ولا أهداف مشتركة فكما يقولون "أنا في وادٍ وهو في وادٍ آخر".. لأجل هذا فنحن لا نتناقش في كثير من الأمور لأن مبادئنا ونظرتنا تختلف عن بعض، وكل واحد منا يحترم مشاعر الآخر، فأنا مثلاً أسمع ما أريد من أشرطة القرآن والمحاضرات ولكن لوحدي، فإذا جاء زوجي توقفت عن الاستماع وهو يستمع لما يريد من أشرطة الغناء، فإذا جئت عنده أَغْلَقَه، وقس على هذا أمورًا كثيرة، زوجي طلب مني أن لا أعطيه شريطًا ولا كتابًا ولا أنصحه فكل واحد يعيش حسب هواه.. المشكلة أن حياتنا ميتة، وأنا قلقلة على أطفالي الصغار إذا كبروا وبدؤوا يفهمون فكيف يفرقون بين الصواب والخطأ؟ هل الأفضل لي أن أنفصل أم أستمر

وماذا أفعل... أرشدوني أنا محتارة جدًّا؟

إن ما تعانين منه اليوم إنما هو ثمرة تقصيرك بالأمس حيث رضيت الزواج برجل ضعيف في إيمانه مقصر في دينه وخالفت التوجيهات الربانية والتوصيات النبوية في الحث على أهمية صلاح الزوج واستقامة حاله حيث قال تعالى: ﴿ وَأَنكِحُوا۟ ٱلْأَيَـٰمَىٰ مِنكُمْ وَٱلصَّـٰلِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ ﴾ [النور: ٣٢] وقال سبحانه: ﴿ وَٱلطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَـٰتِ ﴾ [النور: ٢٦] وجاءت السنة النبوية لتؤكد على هذه القضية حيث قال عليه الصلاة والسلام: "**إذا أتاكم من ترضون دينه فزوجوه...**" وكم من الصالحات اللائي كن شعلة من الحماس في الدعوة تزوجن ليكملن نصف دينهن - كما تقول العامة - فأصبحن بعد زواجهن برجال غير ملتزمين بربع دين أو أقل من ذلك!!

حيث فترن عن الطاعة وخالطن المعصية فزلت أقدامٌ بعد ثبوتها، نعوذ بالله من الحور بعد الكور، ولذا فعلى جميع الأخوات أن يتثبتن ويتحرين في السؤال عن دين الخاطب ومدى صلاحه وتقواه، لأن الزواج عشرة دنيوية وعبادة ربانية، كما أنه أيضًا في الغالب رابطة أخروية حيث يجمع الله عزَّ وجلَّ الزوجة بزوجها الصالح في الجنة لتكون زوجة له قال تعالى: ﴿ جَنَّـٰتُ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَن صَلَحَ مِنْ ءَابَآئِهِمْ وَأَزْوَٰجِهِمْ وَذُرِّيَّـٰتِهِمْ ﴾ [الرعد: ٢٣] وقال سبحانه: ﴿ ٱدْخُلُوا۟ ٱلْجَنَّةَ أَنتُمْ وَأَزْوَٰجُكُمْ تُحْبَرُونَ ﴾ [الزخرف: ٧٠].

## زوجي لا يصلي.. وإذا نصحته غضب؟

مشكلتي فعلا مشكلة وإن كانت حدود الشكوى فيها لا تتعدى ثلاث كلمات (زوجي لا يصلي) مع محاولتي الدائمة للنصح ولكنه أصبح يطلب مني أن لا أفتح معه هذا الموضوع بأي شكل كان.. فإن حاولت غضب وتوعد.. ماذا أفعل وعندي منه أربعة أطفال والخامس بالطريق؟

ترك الصلاة تهاونًا وتكاسلاً كفر أكبر على القول الراجح من أقوال أهل العلم لما ثبت عن جابر ﷺ عن النبي ﷺ أنه قال: **"بين الرجل وبين الكفر والشرك ترك الصلاة"** [رواه مسلم] ولحديث بريدة ﷺ عن النبي ﷺ أنه قال: **"العهد الذي بيننا وبينهم الصلاة فمن تركها فقد كفر"** [رواه أهل السنن بإسناد صحيح] وعليه فلا يجوز لك البقاء معه، لأن الكافر لا يحل للمسلمة أن تبقى معه قال الله تعالى: ﴿ فَإِنْ عَلِمْتُمُوهُنَّ مُؤْمِنَاتٍ فَلَا تَرْجِعُوهُنَّ إِلَى الْكُفَّارِ لَا هُنَّ حِلٌّ لَهُمْ وَلَا هُمْ يَحِلُّونَ لَهُنَّ ﴾ [الممتحنة: ١٠] فلا يجوز لك أن تمكنيه من نفسك لأن عقد النكاح بينكما منفسخ حتى يتوب ويعود إلى الإسلام فحينئذ تبقى الزوجية.. فإن قالت المرأة: ليس لي من ينفق علي ولا على أولادي إلا زوجي الذي لا يصلي فماذا أفعل؟

قلنا لها: لا يجوز البقاء مع هذا الزوج ولو كان حالك كما ذكرت وأما الأولاد فالزوج ملزم بالإنفاق عليهم قبل الطلاق وبعده.. وأما أنت فلك قول

الله تعالى: ﴿ وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجْعَل لَّهُۥ مَخْرَجًا ۝ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ﴾ [الطلاق: ٢ - ٣] وقال الرسول ﷺ: **"من ترك شيئًا لله عوضه الله خيرًا منه". نسأل الله له ولجميع المسلمين الهداية والتوفيق للتوبة النصوح.**

## لا تهدمي صرحك العامر بمعول صغير!!

أعاني من مشاكل مع أهل زوجي ولا أعرف كيف أحلها حتى أني بدأت أكرههم وأشك أن زوجي هو السبب لأنه يجبرني على الجلوس معهم والذهاب معهم، كما أنهم يذهبون معي لأي مكان وأنا أحب الاستقلالية، وأيضًا أم زوجي تحب أن تتدخل في خصوصياتنا لكني أحاول ألا أتيح لها المجال مع شكي في أن زوجي يتكلم معها في وقت أنا غير موجودة فيه، فهي دائمًا في اتصال مع زوجي وتتبع أخباره بل تعرف أخبارًا لا أعرفها أنا، ودائمًا تحب أن تخرج معه إلى أي مكان مع أن عندها سائقًا، ومع ذلك فهي دائمًا ما تقول أنه مقصر معهم، مع أني بالعكس أول مرة أرى ولدًا مع أمه هكذا، خصوصًا بعد الزواج فلا أعلم ما السبب؟ ولا أعرف كيف أتصرف مع زوجي وأهله؟ علمًا بأني أسكن مع أهله في بيتهم في دور وحدي، والآن لي ولد عمره شهران، لكني أحب أن أجلس معهم وهم يتأذون من ذلك، أرجو الرد في أسرع وقت لأن مشاكلي بدأت تزيد يومًا بعد يوم ولا أعرف كيف أتصرف دلوني على الحل النهائي الذي يقرر حياتي ومستقبلي؟!

أختي الكريمة قرأت رسالتك عدة مرات فلم أجد بحمد الله أي

مشكلة بينك وبين زوجك، فحينها اطمأنت نفسي إلى صرح الحب بينكما ما زال على نقائه وصفائه أدام الله عليكم نعمته.

ثانيًا: أن هذه المشكلات التي ذكرتها في رسالتك ينبغي أن لا تتجاوز قدرها وحجمها فمن الطبيعي أن أم الزوج في الغالب تحرص على ابنها بعد زواجه خشية أن تحتل زوجته قلب ابنها!! ولذا فهي دائمًا ما تحرص على محادثته والذهاب معه، وهو عين ما ذُكِر في رسالتك، وثقي تمامًا أنها أعراض ستذهب حينما تقتنع الأم أن ابنها ما زال يكن لها الحب، وربما لا نستطيع أن نلومها لأنها ربما سمعت يومًا من الأيام ذكريات أليمة تحكي عقوق الأبناء لأمهاتهم بعد الزواج...

ثالثًا: إن كان من وصية لك فهي تتلخص في هذه الأمور:

* لا تتسرب الشكوك إلى قلبك في عدم ثقتك بزوجك واحمدي الله على ما أنت فيه، فأنت تتقلبين في نعم كثيرة من الزواج المبارك إلى الولد الصالح إن شاء الله، وينبغي أن تقدري ظروف زوجك في طريقته هذه إذ هو يحاول جاهدًا أن يعطي حق الجميع.
* عليك أن تتعاملي مع أم زوجك المعاملة الحسنة، وهناك أشياء لا تكلف شيئًا كالسؤال عن الحال والهدية الرمزية ونحو ذلك، حينها ستطمئن الأم إلى أن ابنها لن يتغير عليها وسيسود الصفاء والحب بعدها.
* في أحيان كثيرة تلجأ بعض الأخوات إذا أرادت أن تستقل في منزل عن أهل

زوجها إلى اختلاق بعض المشاكل حتى تتحقق أمنيتها - ولا أظنك من هذا النوع - وربما تبالغ في ذلك حتى يصل الأمر إلى الخصام الشديد، الذي لا يؤمن أن تكون عاقبته الطلاق وحينها تهدم تلك المرأة صرحًا عامرًا بمعول صغير!!

* جلسات المكاشفة في لحظات الصفاء أمان بإذن الله من سوء الفهم والتقدير فما أجمل أن تذكري زوجك بحقوق أهله وأنك تقدرين ظروفه وإن أهله منك على العين والرأس ولا يمنع أن تبدي بعض الملاحظات التي ترين ضرورة طرحها كقولك عنه: إنه يطلع أمه على بعض الأسرار.

* ختامًا - أذكرك بقصة المصطفى ﷺ مع زوجته عائشة حينما أرسلت إحدى نسائه صحفة فيها طعام، وكان عليه الصلاة والسلام في بيت عائشة فغضبت عائشة رضي الله عنها وضربت يد الخادم فسقطت الصحفة وانكسرت فما كان منه ﷺ إلا أن اعتذر لعائشة وقال لمن حوله : "غارت أمكم" وأمر عائشة أن تعطي بدلًا عنها وانتهى الأمر حينئذ.. فتأملي فعلة الرسول ﷺ فلم يكبر المشكلة ويعظمها وإنما بسط الموضوع إلى حد الطرافة حفاظًا منه عليه الصلاة والسلام على هذا الصرح المبارك، وتفهمًا للظروف ولا عجب فهو سيد البشر...

ونحن دائمًا ما ننفخ في المشاكل الصغيرة حتى تكون كبيرة مزمنة ثم

نحشر السعادة فيها مع العلم أن هناك جوانب مشرقة في حياتنا لم نسعد بها – أسعدك الله في الدنيا والآخرة –.

ثم لا تنسي اللجوء إلى الله عزَّ وجلَّ بكل ما يهمك من أمر دينك ودنياك وقولي في أوقات الإجابة "**اللهم ألهمني رشدي وقني شر نفسي**".

**واستني بمالها حين حرمني الناس:**

ليس لدي مشكلة إلا بعض المال تبقى من المهر وهو محفوظ عندي الآن وعندما علم زوجي في بداية زواجنا أنه لا يزال في المهر بقية حاول أن يطلبه مني بطريقة مؤدبه نتيجة لديون عليه، إلا أنني كنت أتهرب من الموضوع خوفًا مما أسمع من الذين حولي وبعد مرور سنة على زواجنا، بت أفكر في أمر المال دوما وهو مبلغ لا يتجاوز عشرة آلاف، أحيانًا كثيرة أفكر في ديونه المتراكمة فأشفق عليه وأفكر في إعطائها إياه رحمة به من هذه الديون من جهة ومن جهة أخرى علَّ الله أن يغفر لي تقصيري في حقه بسبب تفريجي لبعض كربته، وأحيانًا أخرى أفكر في شراء بعض الأجهزة الكهربائية التي تنقصني في البيت ولازلت في حاجة لها وعندما أطلبها منه يعتذر بهذه الديون، وأحيانًا أجزم أن أدخرها للمستقبل حين نبني بيت مالك بإذن الله فيحتاج حينها المال حاجة حقيقية فأسعفه بهذا المال، لم أستقر على شيء ولا أدري أين الصواب.

– الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وصحبه وبعد فإن كان

زوجك من الصالحين الذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قوامًا، فإني أوصيك بتنفيس كربته وقضاء حاجته ومساعدته بما تجود به نفسك من بقية مهرك وغيره، ولك من الله الأجر العظيم والثواب الجزيل، وقد قال رسول الله ﷺ: **"الصدقة على المسكين صدقة وهي على ذي الرحم اثنتان: صدقة وصلة"** [رواه أحمد وغيره وصححه الألباني].

وقد سألت زينت رضي الله عنها امرأة عبد الله بن مسعود ومعها امرأة أخرى من الأنصار أن النبي ﷺ عن الصدقة على الزوج فقال ﷺ: **"لها أجران: أجر القرابة وأجر الصدقة"** [متفق عليه واللفظ لمسلم]، هذا هو أجر الآخرة أما الدنيا فاعلمي أن مساعدتك لزوجك من أكبر أسباب زيادة محبته وتعلقه بك، ألم تري كيف كان الرسول ﷺ يذكر فضل خديجة؟ كان يذكر مشاركتها له في محنته وشدته وفي ابتلائه وكربته بل ظل يحبها حتى بعد موتها حبًّا غارت منه عائشة رضي الله عنها، وهي أحب نسائه، حتى قالت ذات يوم: **"ما غرت على أحد من نساء النبي ﷺ ما غرت على خديجة وما رأيتها ولكن كان النبي ﷺ بعد أن ذكر خديجة، قلت: وكأنه لم يكن في الدنيا امرأة إلا خديجة؟ فيقول لها: "إنها كانت وكانت"** [رواه البخاري].

وجاءت رواية الإمام أحمد في مسنده لكي يفسر ماذا كان يعني النبي ﷺ بقوله: **"كانت وكانت"** حيث قال ﷺ: **"آمنت بي حين كفر الناس، وصدقتني إذ كذبني الناس وواستني بمالها إذ حرمني الناس (وهذا هو الشاهد) ورزقني**

الله منها الولد".

أيتها الأخت كوني كخديجة رضي الله عنها في مشاركتها لزوجها في أحاسيسه ومشاعره ومقاسمته همومه وأحزانه بنفسك ومالك ودعائك سدد الله خطاك ورعاك.

# خـــاتمـــة

إننا لسنا بحاجة إلى العلم بقدر ما نحن بحاجة إلى التطبيق والعمل.

ما فائدة أن أقرأ وأسمع تلك النصائح وأشعر ببلاغتها وحلاوتها وأنها من أجمل الوصايا ثم تذهب أدراج الرياح، ونعيش الحياة على ما نشأنا عليه من عادات وتقاليد..

هل هذه القراءة أو الدورة تغير من الحياة الزوجية شيئًا، هل تحقق السعادة الزوجية؟

إن المنطق يقول ١x ١ =٢ ولا يمكن أن يكون ٣ إلا في منطق المرأة النكدة.

# أهم المراجع والمصادر

١- كيف تبنين بيتًا سعيدًا؟ د. أكرم رضا.

٢- الحب والعاطفة للسعادة الزوجية الهادفة، فؤاد صالح.

٣- لمن يريد الزواج وتزوج، فؤاد صالح.

٤- أشرطة د. طارق الحبيب.

٥- أشرطة الأستاذ جاسم المطوع.

٦- بعض كتابات الشيخ مازن الفرح.

٧- موقع لها أون لاين.

٨- موقع صيد الفرائد.

٩- مجلة حياة، الأسرة، الدعوة، أسرتنا، المتميزة.

# الـفهـرس

| الموضوع | الصفحة |
| --- | --- |
| المقدمة | ٥ |
| الحقيبة الأولى: الحب | ٩ |
| ورقة مفاهيم | ٢٧ |
| الحقيبة الثانية: الحوار والتفاهم | ٢٩ |
| الحقيبة الثالثة: الرضا والواقعية | ٥١ |
| مقتطفات | ٦٥ |
| ورقة أعمال يجب إنجازها | ١١٣ |
| في بيتنا مشكلة؟ | ١١٥ |
| الخاتمة | ١٤٢ |
| المراجع | ١٤٣ |